



## 腰痛予防について

### 腰にやさしい生活10か条

1. 普段から正しい姿勢を心がける。
2. 同じ姿勢を長時間続けない。
3. 前かがみの姿勢に気をつける。
4. 座るときは正座の方が楽です。
5. 荷物は中腰で持たない。
6. 車では、腰深に座り、長時間の運転は避ける。
7. ヒールの高い靴は控える。
8. 敷き布団は硬め・薄めのものにする。
9. イスの選び方にも注意する。
10. 腰痛予防体操を活用する。

腰痛は、はるか昔、人類が2本足歩行するようになったときからの病気です。約8割の人が一生のうちで、程度の差はあれ腰痛の経験を持っているといわれています。腰痛の原因は姿勢の悪さ・激しい運動や労働・老化・内臓の病気や精神的ストレスなどによるものやまったく原因が不明なこともあり、人によりさまざまです。

特に中高年の場合、骨や筋肉の老化現象などが加わり、腰痛を起こしやすくなります。腰痛を予防するために、日常生活の中で気をつける工夫をしてみましょう。

## 笠間のがんばる企業紹介⑬

笠間市には、全国でもトップクラスの技術を持つ企業がたくさんあります。このコーナーでは、より良い製品づくりを目指して研究・開発に取り組む市内の企業を紹介します。

### （株）カイノス 笠間工場

笠間西工業団地内にある株式会社カイノス（本社：東京都文京区）は、臨床検査薬のパイオニアとして活躍する企業です。笠間工場の黒谷生産本部長と白井澄夫工場長にお話を伺いました。

—臨床検査薬とは、どのようなものでしょうか？

黒谷生産本部長（K）：「ひとことで言うと、『身体の状態を把握するための薬』です。私たち人間の尿や血液には、身体の状態や器官の異常を教えてくれる情報がたつぷり詰まっています。それらを科学的に分析して治療に役立てるのが臨床検査薬の役目です。また、アレルギー検査、インフルエンザやノロウイルスへの感染を判定する際も、当社の製品が活躍します。」

—笠間工場について詳しく教えてください。

白井工場長：「当工場は平成5年に操業を開始しました。交通の便がよく、本社とのアクセスも良かったことが、笠間市に進出した理由です。現在では、研究施設や配送センターも備えた、重要な生産拠点となっています。」

K：「当工場には、地元採用のパートさんが沢山います。皆

さん本当に熱心で、高い意識を持って勤務してくださるので、製品の品質には絶対の自信を持っていきます。」

—今後の方針をお聞かせください。

K：「カイノスという社名は、ギリシャ語の『新生の、革新的な』を意味する言葉に由来します。その名が示すとおり、創業時から蓄積された最先端の技術を活かし、『人と環境に優しい』次世代の臨床検査薬の研究開発を進めてまいります。」



（左から）白井工場長、黒谷生産本部長

（株）カイノス 笠間工場

従業員数▼57人

敷地面積▼21,000㎡

※文責▽笠間市役所企業誘致推進室（内線228）