

やっぱり健康でなくっちゃ

飛脚の 元気街道

このコーナーでは、社員の「元気」を後押しするためのさまざまな健康情報を紹介します。

SGホールディングスグループ
健康保険組合からのお知らせ

今回は日常生活や作業中の「正しい姿勢」という観点から、腰痛防止について紹介します。

元気街道クイズ

職業性腰痛を起こしたときの状態で、一番多いのはどれでしょう

- ① 不自然な姿勢を取ったとき
- ② 瞬間的に力を入れたとき
- ③ バランスを失ったとき

出典：腰痛予防対策マニュアル厚生労働省労働衛生課 ★答えはページの下

腰痛の予防には「正しい姿勢」が不可欠

正しい姿勢は筋肉をバランス良く保ち、関節や骨に無理なく体重をかけるのを助けます。逆に姿勢が悪いと骨格、筋肉、内臓に余計な負担をかけます。

まずは自分自身で「正しい姿勢を意識すること」から始めましょう。

腰痛で悩んでいませんか？

腰痛防止は「正しい姿勢」とセルフケアが不可欠です！

立つ姿勢

軽くあごを引き、背筋、ひざをきちんと伸ばす。横から見ると、肩、股関節、ひざ、くるぶしが直線上に来ると良い。

壁を利用した基本姿勢のチェック

- 体が反り過ぎていませんか？
- 猫背になつていませんか？
- あごを引き過ぎていませんか？
- ガニマタで立っていませんか？
- 片足だけに重心がかかる癖がありませんか？

セルフケア

体をゆがませない工夫

- (1) 定期的に背伸びをする習慣を付ける
- (2) 重いものを長時間、片方で持たない
(子どもの抱き癖や重いバック)
- (3) おなか・背中・お尻・太もも裏・ふくらはぎの筋肉を鍛える。
(腕立て伏せ、腹筋スクワット、背筋体操・全身運動としてウォーキング)
※ひざが悪い人は、ウォーキングより水中ウォーキングがおすすめです。
- (4) 眠りの環境にこだわる
寝るときの姿勢(大の字になつて寝ると)
うつぶせはできるだけしない
柔らかいベッドや高過ぎる枕に注意
- (5) あぐらや体育座りはできるだけしない
- (6) 肥満を予防する

重い荷物を持つ姿勢

荷物を運ぶときは、身体を密着させて、一度腰を落とし、十分にひざを曲げて、お尻を落として持ち上げる。

中腰は厳禁。大切なのは、不良姿勢や同一姿勢を長く続けないこと。

※腰痛が心配な人は腰痛ベルトを使用しよう。



5歩目