

やっぱり健康でなくっちゃ

HIKYAKUの 元氣街道

このコーナーでは、社員の「元氣」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

今月の担当 東京健康推進室
保健師 山本 加奈



職業性腰痛を予防しましょう ～職業タイプ別対策～

32
歩目

ドライバー・構内作業員

★体力には自信があるのに、なぜ腰が痛くなるの？

原因 その1
運転の際、座りっぱなしではありませんか？

対策
適宜、休憩を取って、ストレッチをして固まった筋肉をほぐしましょう。

原因 その2
荷捌きやお荷物の積み下ろしの際、無理な姿勢をとっていませんか？
(お荷物の上げ下ろし作業が腰痛になる危険度はそうでない人の8倍)

対策
お荷物を持つときは、しゃがみこんで、体に密着するようにしましょう。

お荷物の持ち方



両者共通の 対策

●毎日の疲れは、なるべくその日のうちに取らしましょう(入浴やマッサージなどで疲れた筋肉を温め、疲労物質を体から出しましょう)。
●作業前に、背中、腰、ひざのストレッチをして、心身ともにほぐしてから、仕事に取り掛かりましょう。

事務職

★なぜ、毎日座っているだけで、腰が痛くなるの？

原因 その1
長時間、ずっと同じ姿勢で座っていませんか？

対策
パソコン作業など連続した作業をする場合は、50分ごとに10分間の作業小休止時間を設けて、席を立つたりストレッチをしたりしましょう。

原因 その2
正しくない姿勢で、パソコンなどの作業をしていませんか？

対策
正しい姿勢で座りましょう。

イスの座り方

ひざがおしりよりわずかに高くなるのが理想的な姿勢です。

イスが高すぎる場合は、足台を置くなどしてひざの高さを調整しましょう。



① イスに深く腰をかけ(①)、足を床面にぴったりとつける(②)。軽くあごを引き(③)、背筋を伸ばしておなかを軽く引き締める(④)。

健康(心と体)に関するお問い合わせ 面談、カウンセリングもあります

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24

元氣街道クイズの答え: ②6～8kg、③10kg以上が目安となります。妊娠が分かったときや、出産後に職場復帰した際は、無理をせずに自分と赤ちゃんのことを第一に考えましょう。周囲の人も、協力をお願いします。