

ポイント1

作業姿勢

腰痛を予防するための作業姿勢ポイントです。
腰への負担が大きい✕の姿勢をとらないように意識しましょう。

荷物の持ち方

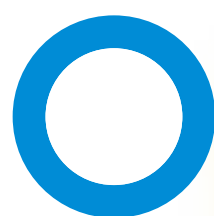
荷物を持ったまま身体をひねる動作は、腰を痛める原因になるのでやめましょう。

腕の力だけで荷物を持ち上げる。



姿勢が高い状態で荷物を持つ。

膝を曲げて腰を落として荷物を抱え、この姿勢から膝を伸ばして体全体で持ち上げる。



荷物と体を密着させる。

参考

重量物の取扱の目安

満18歳以上の男性	1回の場合 55kg以下 常時の場合 体重の40%以下
満18歳以上の女性	男性の60%程度
上記を超える重量物を取り扱う場合は2人以上で行いましょう。	

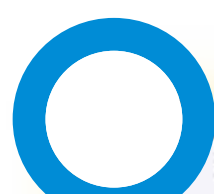
運転姿勢

約2時間に1回、車両から降りて軽い体操やストレッチを行いましょう。

イスに深く腰かけて、ハンドルを持つ腕が軽く曲がる程度に座席を調整する。



背もたれから離れたり、前傾姿勢になる。

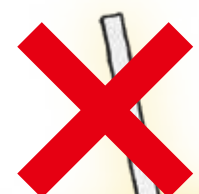


座席背もたれの角度は95°程度になるよう調整する。

クッションですき間を埋める。

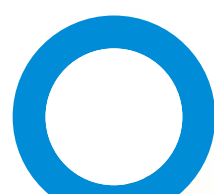
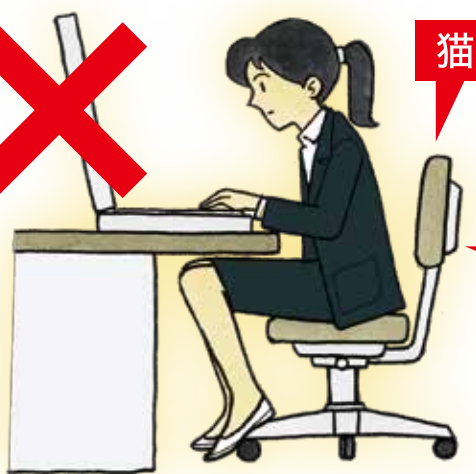
イスの座り方

①適宜、立ち上がって足腰を伸ばすなど姿勢を変えましょう。
②足を組むとゆがみの原因になるので、なるべくしないようにしましょう。



猫背になる。

イスに浅く座り、背もたれとの間に隙間がある。



足を床面にぴったりとつけ、軽くアゴを引き、背筋を伸ばす。

背中を背もたれに十分に当て、イスに深く腰かける。

ポイント2

2分でできる簡単ストレッチ

腰痛・ケガの予防や、疲労回復、リフレッシュにつながります。作業前や休憩時間などに行いましょう。

1 背伸びの運動

息を止めずにゆっくりと全身を伸ばします。



2 体の横伸ばしの運動

(身体の側面の筋の伸張)

背伸びの姿勢から左右にゆっくりと息を止めないで曲げる。



3 前・後曲げの運動

上半身の力を抜いて前に屈んだ後、両手を腰にあてて、ゆっくりと上体を後ろに反らします。



4 下半身の曲げ伸ばし運動

太もも内側のストレッチと、壁などを利用したストレッチ(太もも前面、ふくらはぎ)。



20秒程度、筋肉を意識しながら、痛みのない範囲でゆっくりと伸ばします。
作業の前後・合間に、取り入れてください。

注意

仕事中に腰の痛みを感じたら、すぐに上長へ報告して指示を受けた上で、必ず整形外科を受診してください。