

作業姿勢に注意して、腰痛を予防しよう！

少し意外な気もしますが、日本人が医療機関を受診する理由のトップが「腰痛」です。原因はスポーツや長時間の中腰姿勢、重量物の持ち上げなどさまざまですが、普段から腰痛にならないための予防が大切です。

腰痛予防のポイント

1 お荷物の持ち方

お荷物と体を
密着させる



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

※お荷物を持ったまま体をひねる動作は、腰を痛める原因になるのでしないこと。

2 運転姿勢

座席背もたれの
角度は 110° ～ 120° 程度になる
よう調整する



車両からの振動をなるべく減少させるため、必要ならクッションなどを利用する。

※約2時間に1回以上、車両から降りてアクティブレスト(全身の軽い屈伸運動をするなど積極的な休憩)を取る。

3 いすの座り方

背中を背もたれ
に十分に当て、
いすに深く腰掛ける



座り姿勢は、履物の足裏全体が床に接すること。また、いす^{だいたい}と大腿下部との間には、手指が押し入る程度のゆとりをつくり、大腿に無理な圧が掛からないようにする。

※適宜、立ち上がって足腰を伸ばすなど、姿勢を変える。

健康(心と体)に関するお問い合わせ

★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ健康ダイヤル24

