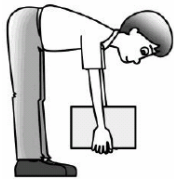


# 2月度 衛生対策 腰痛予防

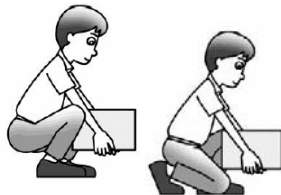
腰痛は、日頃の不良姿勢や腰への過度の負担が原因の一つとなります。  
正しい作業姿勢とストレッチ体操で予防を心がけましょう。

## 荷物の持ち方

できるだけ荷物を身体に近づけて、  
重心を低くする姿勢をとりましょう。

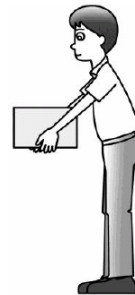


好ましくない姿勢

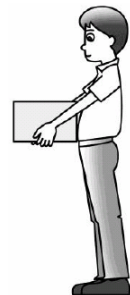


好ましい姿勢

荷物は出来る限り身体に近づけて、持ちましょう。



好ましくない姿勢



好ましい姿勢

## 荷台の乗り降り

NG

OK

荷台など高い場所から飛び降りたり、荷物を持ったまま乗り降りしない。



足元の安全を確認してから、手を荷台について乗降する。

ステップを使わずに、乗降する。

必ずステップを使いましょう。

## 運転姿勢

NG

OK

背もたれから離れたり、前傾姿勢になる。

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。



座席背もたれの角度は110°～120°程度になるよう調整する。

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。

## イスの座り方

NG

OK

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。



猫背になる。

背中を背もたれに十分に当て、イスに深く腰かける。

イスに浅く座り、背もたれとの間に隙間がある。

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。

## 腰痛対策に簡単ストレッチ

### 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 膝の屈伸運動

脚を揃えて立ち、両手を膝に当て膝を曲げます。次に、両手で膝を押さえるようにして膝を伸ばします。



腰痛の2割程は治療が必要な病気が原因で、中には急を要する重大な病気の場合もあります。  
(腹部大動脈瘤、骨折、脊髄障害、がんなど)

<注意が必要な症状>

痛みで歩けない、次第に進行する痛み、安静時も痛い、  
両足に麻痺やしびれ・感覚異常がある、尿失禁(おもらし)がある、  
突然に起こり尋常でない痛み、発熱を伴う、体重減少を伴うなど

こんな症状が見られたら、早急に医療機関を受診しましょう。

