

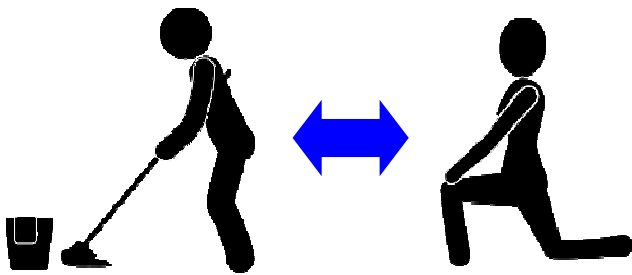
# お仕事中の腰痛に注意!

気温が下がり寒くなると、身体が硬くなり腰を痛めやすくなります。腰に負担をかけない姿勢・動作を意識し、お仕事中に腰を痛めないよう十分に気をつけましょう。

## ▼同じ姿勢を続けないこと・背筋を曲げないことが大切です▼

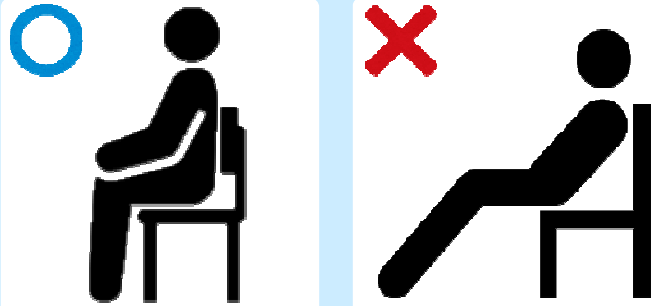
### ●立ち仕事をする時は

準備運動やストレッチなどで  
身体の筋肉をほぐしましょう。



### ●座り仕事をする時は

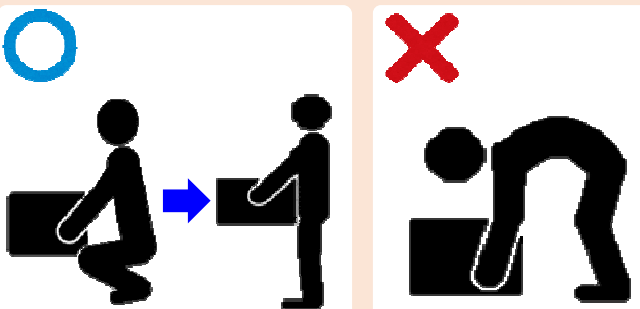
いすに深く腰掛け、背筋は  
まっすぐに伸ばして座りましょう。



## ▼物を持つ動作は腰を『曲げない』・『ひねらない』ことが大切です▼

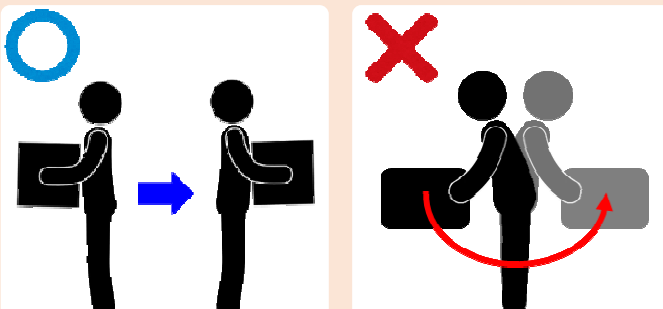
### ●重い物を持ち上げる時は

腰を落とし、ひざを伸ばして  
まっすぐ上に持ち上げましょう。



### ●向きを変える時は

腰だけではなく、身体全体を  
動かしましょう。



腰痛は重症化することが多いため、痛みが続く時やしびれなどの  
症状がある場合は、職場またはトーカー担当者に相談しましょう。

★今月の安全衛生川柳 ～ 寒いときほど身体が硬くなりやすいので、腰痛には十分気をつけましょう。

寒いとき 身体をほぐして 腰痛無し

(北大阪支店 スタッフさんの作品)