

予防しよう! 腰痛・関節痛

秋から冬にかけて寒くなると血流が低下し、筋肉が硬くなると腰痛や関節痛を引き起こすことがあります。今回は、寒さによる腰痛・関節痛を防ぐポイントについて紹介します。

●腰痛・関節痛予防のポイント

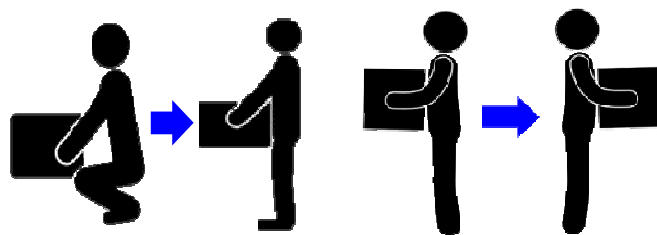
1 作業前に体をほぐす

- ▶ 始業前に準備運動を行う
- ▶ 休憩時間の合間にストレッチを行う



2 体に負担をかけない動作を心がける

- ▶ 重量物はひざを曲げ、背筋をのばして腰を曲げないで持ち上げる
- ▶ 方向転換の際は上半身だけをひねらず、足も踏みだして体の向きを変える



3 規則正しい生活習慣を心がける

- ▶ バランスの良い食事と水分補給を心がける
- ▶ 質の高い睡眠で疲労を回復する
- ▶ 正しい姿勢・適度な運動習慣を心がける
- ▶ シャワーだけで済まらず、湯船につかって血流を改善する



4 痛みや違和感を感じたら我慢をせずに報告する

- ▶ できるだけ早く現場責任者または管理者に報告する
- ▶ 誰にも言わずに我慢する行動『チンゲンサイ』を行わない

チン：沈黙する
ゲン：限界まで言わない
サイ：最後まで我慢する



腰痛・関節痛は日々の作業の積み重ねで起こることがよくあります。
『体を冷やさない』『ムリをしない』『我慢しない』ことを意識しつつ予防に取り組むことが大切です。

★今月の安全衛生川柳 ～ 作業に慣れて気が緩むときほど起こりやすく、腰痛につながるので気をつけましょう!

あなどるな 忘れた頃に 腰ひねる

(安全衛生課社員の作品)