

腰痛予防について

【11月のお題】：腰痛の予防法について習得する

陸上貨物運送事業では、労働災害での腰痛として、毎年500人～600人の方が**4日以上休業**しています。

(厚生労働省HP「腰痛予防対策」より)



腰痛を予防するためには

労働衛生管理体制を整備した上で、以下の**管理・教育を総合的・継続的に**行うことが重要です。

<例>

①作業時

- ☑ 物を持ち上げる際は、重心を低くし抱え上げるようにする。(上体のみ曲げて持ち上げると、ぎっくり腰などの要因になります)
- ☑ 荷物を持つ時は背筋を伸ばし、腰部のひねりは極力減らす。
- ☑ 長時間の反復作業は避ける。(1個所に負荷がかかり続けるため)

①運転時

- ☑ 運転前に、座面や背もたれ角度、座席の位置を調整する。
- ☑ クッションなどを用いて体に伝わる振動を減らす。
- ☑ 長時間同じ姿勢を避けるため、休憩時に背伸びをする。

②腰への負荷を減らすため、作業レイアウトや使用機材を工夫する。

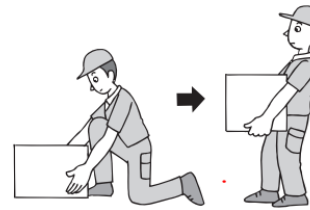
③作業前後や合間に、ストレッチや体操の実施を習慣づける。

④腰痛のない方含め、日頃から腰痛対策を周知しておく。

それぞれの対策を業務フローの中に組み入れる事により、総合的・継続的に実施されるよう工夫して下さい。



腰痛を防ぐ作業姿勢

腰痛発生ポイントとして、荷物を持つ時の動作があげられます。上体を曲げるのではなく、腰を落として(重心を下げて)抱え上げるように持ちましょう。

腰痛予防エクササイズ

作業の合間

- 机で体を支え足を折り曲げる。



自宅でゆっくり

- 床に座り足を折り曲げる。



CHECK

太腿の前側をしっかりと伸ばすのがポイント

実施するタイミングは、作業前後や休憩時間以外に、筋肉に張りや凝りなどの違和感を感じた時や気分転換をしたい時に行いましょう。

まとめ

腰痛を予防するためには、体制を整えた上で日頃から注意して動作を行うとともに、意識してストレッチや体操を行いましょう。

【※来月のお題は「長時間労働による健康障害対策」です】