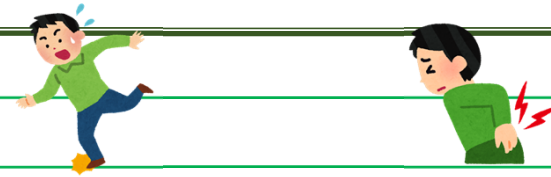


転倒防止/腰痛予防について

【11月のお題】：転倒防止/腰痛予防策について習得する

■全国的に、運送業において発生する業務上疾病の約8割が腰痛



転倒防止

ポイント①下に降りる時は飛び降りない

- ・ホームから⇒一旦手をついてから降りる
- ・車両から⇒ステップ、足掛けを利用する
- ・滑りやすいか、凸凹はないか、まず下を確かめてから降りる

ポイント②集配歩行中もご注意を

- ・道路のくぼみや、ホームの障害物に気を付ける
- ・階段はかけ降りず、手すりがあればつかまる
- ・道路へ飛び出さない

運転者安全手帳
をご参照ください

※若い時はケガなくできた動作も、加齢とともに筋力等の低下によって事故につながる恐れがあります。**何もない所でつまづくようになる前に、体操や運動で下肢筋力を維持しましょう。**

★エイジフレンドリーへ

60歳以上の高年齢労働者が今後ますます増加していく見込み
⇒厚労省から以下のようにガイドラインが出ています。

事業主：職場環境の改善、労働者の健康や体力に応じた対応等を
労働者：健康診断等による健康や体力の客観的な把握と維持管理、日常的な運動や食生活の改善等による体力の維持を

腰痛予防

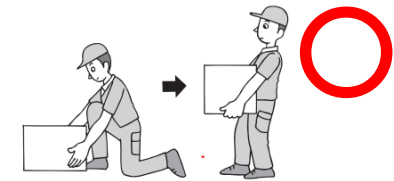
ポイント①荷物を持ち上げる時の動作にご注意を

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



ギックリ腰が
発生しやすい！



ポイント②縮みがちな太腿の筋肉を伸ばすストレッチを行う

●机で体を支え足を折り曲げる

●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



★朝・夕礼時の体操は予防効果を高めます。必ず実施しましょう。

業務中の負傷は「労働災害」となり、健康保険は使えません。
労災が発生した場合は速やかに、必ず上長へ報告をし、指示を受けて下さい。

まとめ

整理整頓（**5S**）の徹底、体操やストレッチの実施など【基本が重要】です。改めて業務の中に組み込むようにして下さい。