

肩こり・腰痛予防について

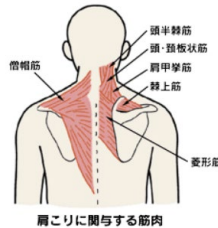
- 全国的に、運送業において発生する業務上疾病の約8割が腰痛です
- 働く世代の約7割もの人が肩こりを抱えており、特に女性や座位時間の長い人で多いことがわかっています



肩こり

肩こりとは

- 首すじ、つけ根から、肩または背中にかけて張った凝った、痛いなどの感覚、頭痛や吐き気を伴うことも
- 肩こりに関係する筋肉はいろいろあるが、首の後ろから肩、背中にかけて張っている僧帽筋という幅広い筋肉のこりがその中心になる



原因

首や背中が緊張するような姿勢での作業、猫背・前かがみ姿勢、運動不足、精神的なストレス、などで肩、連続して長時間同じ姿勢をとること、ショルダーバッグ使用、冷房による冷えなど

予防策

- ☑同じ姿勢を長く続けない（猫背の方は要注意）
- ☑蒸しタオルなどで肩を温めて筋肉の血行を良くし疲労をとる
- ☑適度な運動や体操をする
- ☑入浴し身体を温め、リラックスする（半身浴でも可）

★こまめに体操を（回数やタイミングにこだわらなくてOK）

両肩をぐーっと上に引き上げ、ストンと落とす



手を組んで真上に伸びる（肩甲骨を寄せる）



日本整形外科学会HPより引用

腰痛

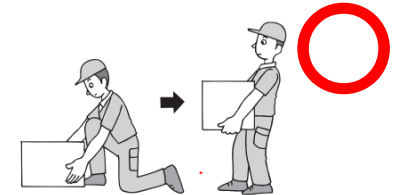
対策①荷物を持ち上げる時の動作にご注意を

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



ギクッリ腰が発生しやすい！



対策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



太腿の**前側**をしっかりと伸ばすのがポイントです！



東京大学医学部附属病院の先生が提唱されている、**立ったまま骨盤を押すだけ**のどこでもできる腰痛体操を6:10頃から観ることができます。非常に簡単ですので、ぜひ日々の業務の中で行ってみてください。



補足事項

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。