

腰痛に困っていませんか？

腰痛は人類が二足歩行をはじめた時代から存在していたといわれているほど、身近な疾患です。以前は、建設業や鉱業など肉体的な重労働を強いられる業務に多い災害性の急性腰痛としてのイメージが強かったのですが、その後は作業の機械化やコンピュータ導入などにより、慢性的に発生する非災害性腰痛を訴える労働者の存在が目立ってきており、その数は徐々に増加傾向にあります。

1. 腰痛はなぜ起こる？

～腰痛の原因はさまざま～

1. 骨や筋肉の異常

もともと背骨は前方に曲がっていて負担がかかりやすい

↓↓↓

バランスの崩れ

↓↓↓

強い負荷で痛み

2. 内臓や皮膚の病気

3. 精神的要因

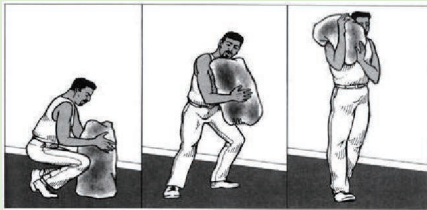
2. 姿勢による腰への負担の変化



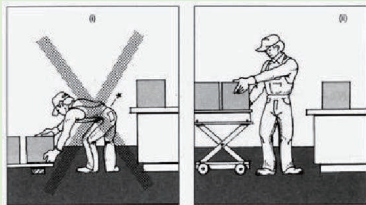
立っている状態の腰にかかる負担と比較して、中腰だと**1.5倍**、座っている状態でも**1.4倍**の負担がかかる。

3. 結局どうしたらいいの？

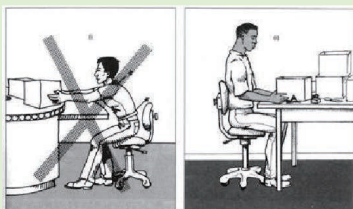
作業中の予防のポイント



体に引き寄せ、膝を曲げて



物の移動は同じ高さで



腰に近い位置でひねらず作業

その他
台車は「引く」より「押す」

腰痛予防体操のすすめ

●腰痛体操時の注意

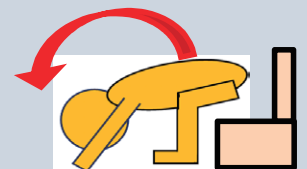
- ◆ 急激な力が加わる運動は控える。
(例:ラジオ体操は弾みをつけずじわーっと!)
- ◆ すでに腰の病気を指摘されている人は、必ず主治医に相談しましょう。
- ◆ 自分のペースで行いましょう。

●予防の重要性! ~自分たちで守る~

- ◆ 職場環境 = 空間・休憩所・気温・照明
- ◆ 作業自体 = 姿勢・服装(靴)・機械化
- ◆ 職場体制 = 作業手順・指導教育
- ◆ 個人的要因 = 知識・減量・筋トレ(腹筋・背筋)
ストレッチ(背筋・太腿の裏)



腹筋をきたえる



背筋のストレッチ