安全ミニ通信　毎月20日は安全の日！　2021年6月20日　発行　Vol　247

STOP！筋肉疲労・筋力低下

お疲れ様です。
いつものように足や腰を動かしたら、足を踏ん張りきれずに転んだり腰を痛めたりすることがある。それは気付かないうちに筋肉の疲労や筋力の低下が起こっているからぢゃ。筋肉疲労や筋力低下が起こる原因と抑える方法を知り、予防を習慣化することが大事なのぢゃ！

1．筋肉疲労と筋力低下の原因

筋肉の動かし方により、負荷が大きくなることがあります。下の例のような負荷の大きい動作は、時間が長いほど血液の流れが悪くなり、栄養が行き届かなくなるため筋肉疲労が起こります。また運動不足や加齢などから基礎代謝が低下すると筋肉量が減り、筋力低下が起こります。

●例１：検品・デスクワークなど
- 身体の一部のみを動かす作業
- 同じ動作を繰り返す反復作業

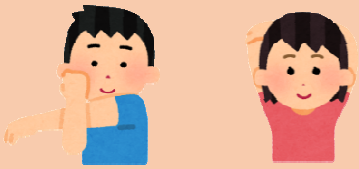
●例２：ピッキング・運搬など
- しゃがむ動作の多い作業
- 重い物を持ち運ぶ作業

2．筋肉疲労と筋力低下を抑えるには？

筋肉疲労や筋力低下は体外から見えず、気付きにくいため、日頃から次の３つのポイントを意識し、筋肉疲労や筋力低下を防ぎましょう！

①ストレッチ

筋肉や腱を伸ばすことで関節への負担を減らします。バランスを保つため、全身の筋肉を左右両側ストレッチするのが効果的です。
スケジュールを立てて行いましょう！



②入浴

身体を芯から温めることで血行を促進する効果があります。38～40℃のお湯に約10～20分程肩までつかる全身浴、身体を温めてから肩や首回りなどを動かす運動浴なども効果的です。

③運動と食事

ウォーキング・階段の昇降など、適度な運動で筋肉を動かす習慣をつけましょう。食事は筋力を高めるビタミンDの摂取を意識すると効果的です。
ビタミンDは魚・きのこ類などに多く含まれています。

バランス良く全身の筋肉をほぐし、筋肉疲労や筋力低下を抑えましょう！

★今月の安全衛生川柳～今月は健康に関する川柳1作品を紹介します！

健康は　全ての作業の　原動力　　神戸支店　スタッフさんの作品