

腰痛・関節痛に注意!

お疲れ様です。

気温が下がり、涼しくなる季節の到来ちゃ。これからの季節は体が冷えて硬くなりやすく、油断していると作業中に腰や関節を痛めてしまうことがある。今回は腰痛・関節痛の話ちゃ。



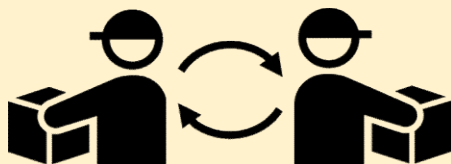
◆どんな作業が腰痛・関節痛になりやすい?

腰痛・関節痛になりやすい作業として、「ムリな姿勢・体勢での作業」、「同じ動作の繰り返し作業」、「体の一部に集中して負荷がかかる作業」が要注意です。



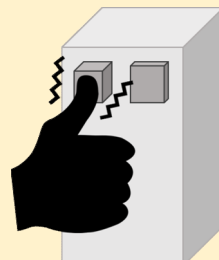
体勢が悪く腰に負担がかかる作業

ムリな姿勢・体勢



腰をひねる動作を繰り返す作業

同じ動作の繰り返し作業



指で強く押す作業

体の一部に集中して負荷がかかる作業



肘や手首に負荷をかける作業

◆腰痛・関節痛は気づかないうちに悪化している!

腰痛や関節痛などは外傷がないため気づきにくく、長い時間をかけて少しずつ悪化します。そのため気がついた時には重症化していることが多いのが特徴です。さらに一度悪化すると治るまで長引く傾向があるため注意が必要です。



◆腰痛・関節痛防止には

作業前に準備体操やストレッチを行いましょう。体の一部だけでなく、全身をほぐすとより効果的です。体を柔らかくすることで腰や関節の負担が軽減されるのです。関節部でよく使う箇所があれば、重点的にほぐしてから作業に入りましょう。就労後に疲れた箇所をマッサージするのも効果的です♪



気温が下がると体が硬くなりやすく、腰痛・関節痛の原因になります。
しっかり全身をほぐして体を温めてから作業に入ることを心掛けましょう!

★今月の安全衛生川柳～今月は2作品の紹介です!

気をつけて まだ大丈夫は もう危険
安全は 自分自身が 責任者

関東支店 スタッフさんの作品
南大阪支店 スタッフさんの作品

※安全衛生川柳を募集しています。詳しくはトコトコランドをご覧ください。

