

腰痛 ぎっくり腰 急増中!!



最近になって、腰痛やぎっくり腰が急増しております! これから寒くなる季節。腰が冷えると痛めやすくなるため、さらに注意が必要じゃ!今回は腰痛・ぎっくり腰防止の話じゃ!



こんな作業で発生しやすい

重量物を運ぶ作業はもちろん、腰をひねるなど同じ動作を繰り返す反復作業も要注意です!



冬場は特に注意!

冷えた体では腰を痛めやすいのでカイロを腰に当てたりストレッチなどで体を温める工夫をしましょう!ラジオ体操をしっかりと行うこともオススメです♪

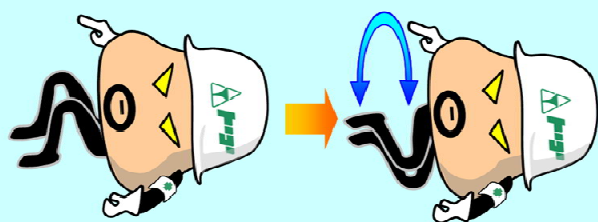


腰痛体操をやってみよう!毎日ちよつとずつでも大きく効果あり!

下図のように、腰痛体操をやってみましょう!就寝前や寝起きにムリしない程度で少しずつすると効果的です。

①仰向けになって ひざを交互に倒します

②仰向けになって ひざを抱え込みます



痛くならない程度にやるのじゃ!

継続した痛みや症状があれば早めに相談を!

腰に継続した痛みや、しびれなどの症状がある時は要注意!職場の人やトーコー担当者に相談しましょう!

★今月の安全衛生川柳～腰に油断は大敵です!十分注意しましょう!

軽作業 油断をすると ギックリに。

三重支店 スタッフさんの作品

