

労働災害の約8割は、停車時に発生

停車中の危険は、すぐ側に

荷役作業中の腰痛編

労働災害は、いつ発生するか分かりません。しかし、事前の対策によりその多くは防止できるでしょう。今回はかご台車を使って荷役作業していた際に、腰を痛めた災害例および対策を紹介します。

災害例

かご台車を使った荷役作業中に腰を痛めた

作業者は、納品先でかご台車を使用し納品作業を行っていた。通常は2人で納品作業を行うところ、その日は1人の作業だったため、かご台車を押した際に腰を痛めた



原因

- 通常2人で行う作業を1人で行っていたため、身体に負荷がかかっていた
- かご台車を押した際、前屈やひねりなど不自然な姿勢をとってしまった
- 十分な小休止・休息をとることができなかった

対策

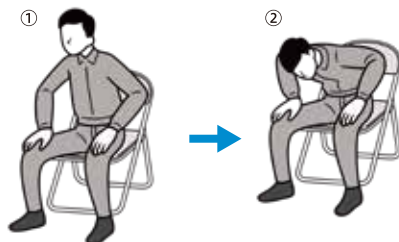
- 取扱物の重量や頻度など、作業による負荷に応じて適切な人数で行い、小休止・休息をとる
- 腰部に負担をかけない姿勢をとる(急激な身体の移動をなくす、身体の重心を低くする など)
- 積載物の重量はできるだけ明示する。また著しく重心が偏っている場合も同様
- 作業前、中、後に腰痛予防体操を取り入れる

休憩中、簡単な体操で腰痛を予防しましょう

腰かけ前曲げ

① イスに腰かけ、膝を左右に開き、手は両膝に。膝の間に頭を入れるイメージで、ゆっくりと腰を前に曲げる

② 無理のないところまで曲げたら、その姿勢を20秒ほど保ちながら、ゆっくりと呼吸を繰り返す



腰痛の予防をはじめ健康管理法をまとめたリーフレットはこちら

