

いってきまーすの、その前に！プラス

カラダの点検、万全ですか？事業用自動車における、健康に起因する事故件数は増加傾向にあります。安全確保に向けて、ドライバー自身が健康管理に努めることはもちろん、事業者も運行前にドライバーの健康状態を把握することが不可欠です。今回は「腰痛」の把握がテーマです。

こんなとき

腰を中心に
「痛み」や「張り」などの
不快感がある

もしかすると・・・

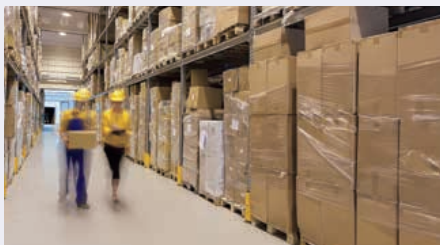
「腰痛症」「ぎっくり腰」
などの恐れ

そのままにしておく・・・

腰痛に起因する、
さらなる労働災害の発生

ここが、「腰痛」予防のポイント！

- 作業時・運転時における「適切な姿勢」を確保
- 無理な姿勢・動作にならない「適切な作業環境」づくり
- 腹筋・背筋の柔軟性を確保する「ストレッチング」を実施



適度な照度や床面の凸凹をなくすなど、作業空間への配慮も大切です。

腰痛予防に効果的なストレッチングは「できるときに行う」

腰痛は腰部やその周辺の筋肉が緊張することによって引き起こされるため、予防には「筋肉の柔軟性を保つこと」や「筋肉の血流量を増やすこと」、「筋緊張を低下させること」がポイントになります。そこで効果的なのがストレッチングです。また実施するタイミングは、荷役作業の前後や休憩時間、作業の合間など「できるとき」に無理のない範囲で行いましょう。

ストレッチングを実施するタイミング

- ・作業前、作業後など筋肉に負荷がかかる前後
- ・筋肉に張りや凝りなどの違和感があるとき
- ・気分転換をしたいとき

注意) 急性期の腰痛で痛みがある場合や回復期で痛みが残る場合には、ストレッチングの実施は医師と相談してください。

ストレッチングを実施する際のポイント

- ①息を止めずに、ゆっくりと吐きながら伸ばす
- ②反動・はずみをつけず、伸ばす筋肉を意識する
- ③痛みがでるところまで伸ばさない



10～20秒を基準に、気持ちいいと感じる程度に伸ばしましょう。