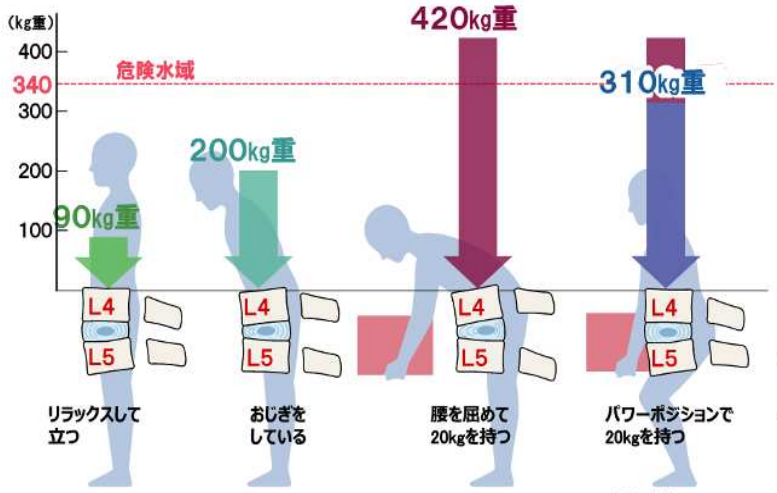
腰痛借金を返済しましょう！

社会福祉施設で発生する労働災害のうち、「腰痛」、「転倒」災害が６割以上を占めています。とりわけ、「腰痛」については、一度発症すると治るまでに長い時間を要し、腰への負担に悩まされ退職してしまう例も珍しくありません。普段の作業姿勢・動作を見直すとともに、こまめにストレッチを行い、負担を蓄積しないようにしましょう。

腰部に掛かる負荷をご存じですか？



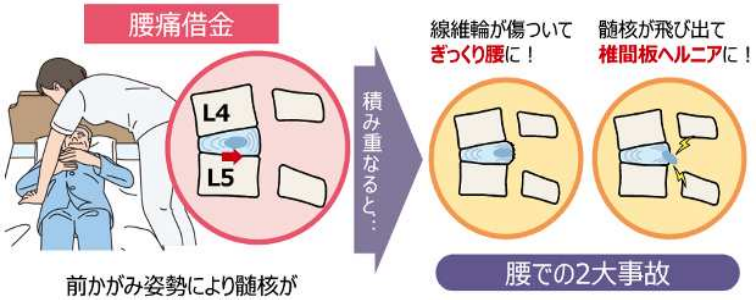
Wike HJ, et al. Spine 24, 1999を元に作成

©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

腰痛借金をご存じですか？

●腰痛借金と、腰痛借金が呼び込む2大事故

髄核は、通常は椎間板の中央にありますが、前かがみでの仕事を続けていると後ろ(背中側)に移動します。これが**腰痛借金のある状態**です。この腰痛借金が積み重なると、髄核が後ろへずれたままとなり、**ぎっくり腰**や**ヘルニア**といった**腰での2大事故**が起きる可能性が高くなってしまいます。



前かがみ姿勢により髄核が後ろへずれた状態

©All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

腰痛借金はその場で返済！「これだけ体操」を実践しましょう！

●どうやるの？

1～2回

息を吐きながら、3秒間
腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう(骨盤のすぐ上)ともものの付け根を同時にストレッチします。





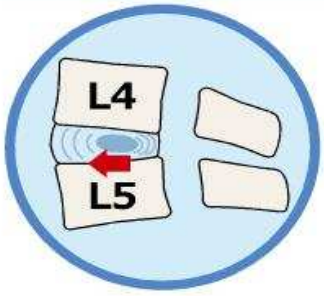
腰に親指をかけて腰だけを反らすのはNGです！
(特に反り腰姿勢の方は注意)

このときは中止！



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

腰痛借金の返済



後ろにずれた髄核を、腰を反らして元の位置に戻す

©All rights reserved, Ko Matsudaira

厚生労働省・岩手労働局・一関労働基準監督署　R3.6作成