

ボランティア活動中の腰痛に注意！！

災害ボランティア活動では、重い物を運ぶ作業や長時間同じ姿勢で清掃を行う作業がしばしば行われます。

この時に、ぎっくり腰などが発生することがあります。そのようなことが起こらない様に注意しましょう！

○腰痛が発生しやすい要因

- ・持ち上げ・前屈み・ひねり動作を頻回に行う
- ・25kg以上の物を持ち上げる動作

○これだけはやっておきたい！腰痛予防体操！

前屈みでの作業後、重たい物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後（特に腰に違和感を感じた時）には、必ずすぐに腰を反らしましょう！

……反る体操……

足を軽く開き、膝を伸ばしたまま状態をゆっくり3秒間、息を吐きながら最大限反らします。

1～2回しっかり反らしましょう



○重たい物を取り扱う時のコツ

できるだけ重量物に体を近づけ、重心を低くするような姿勢をとることがポイントです



※図は「運送業務で働く 人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」(厚生労働省)より引用

①床から持ち上げる場合は、片足を少し前にだし、膝を曲げ、腰を十分に降ろして荷物を抱え、膝を伸ばすことによって立ち上がる様になります

②荷物を持ち上げる時には呼吸を整え、お腹を凹ませるように力を入れて行います