

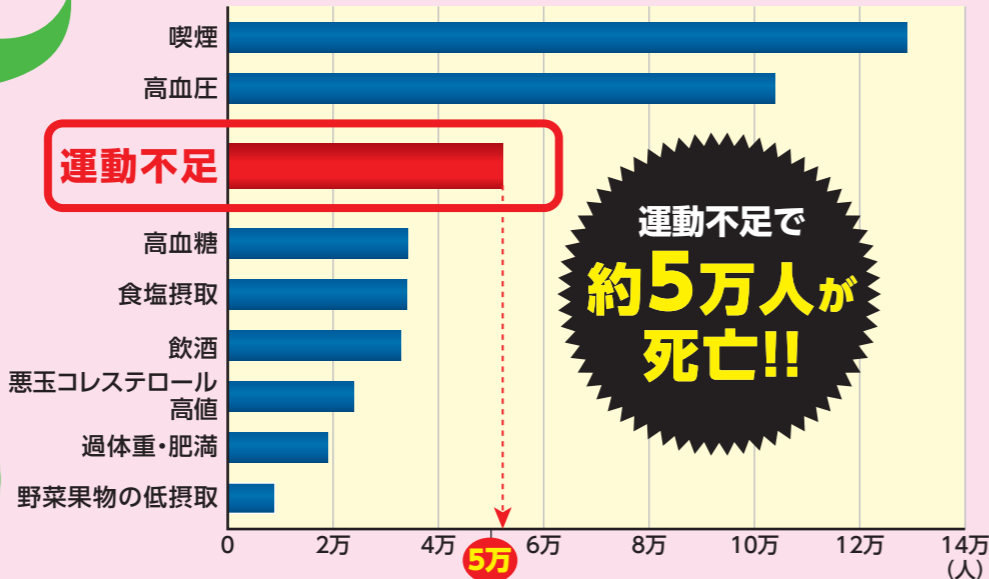
運動不足が原因で毎年5万人が死亡!

参考:「身体活動・運動を通じた健康増進のための厚生労働省の取組み」(文部科学省)(https://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/shingi/giji/_icsFiles/afieldfile/2018/11/01/1410412_03.pdf)を加工して作成

運動をよく行っている人や身体活動量が多い人は、罹患率や死亡率が低くなっており、さらに身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。生活の中で無理なく運動を続けられる方法を考えてみましょう。

非感染症疾患と外因による死亡数(2007年)

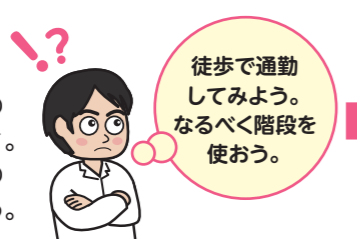
非感染性疾患とは...
世界保健機関の定義で、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などにより引き起こされる、がん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患・メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患をまとめて総称したものです。



健康のための一歩を踏み出そう!

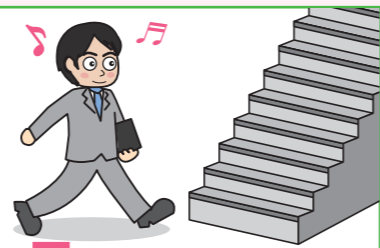
①気づく!

体を動かす機会は、身の回りにたくさんあります。それが「いつ・どこなのか?」振り返ってみましょう。



②始める!

少しでも長く、体を動かすことが健康への第一歩です。



④つながる!

家族や仲間と共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



③達成する!

目標を通じて、体力アップを目指しましょう。筋力トレーニングが含まれると、なお効果的です。



「その道に長じた人でも時には失敗することがある」の意味を表す「弘法にも筆の誤り」という言葉があります。由来は、弘法大師(空海)が天皇の命を受け、平安京の應天門の扁額(門などの高い位置に掲出される寺社名などを表記した額)を書いたが、「應」の字の「心」の点をひとつ書き落としたことからきています。ただし、弘法は額を下ろさず、筆を投げつけて見事に点を書いていたと言われています。

レンタルのニッケン

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン 検索 **メルマガ配信中!**



安全ニュースのご活用についてお願い

弊社は皆様の安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ずに、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複製・貸付・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

レンタルのニッケン 公式 X 情報発信中!



フォロー
宜しく
お願いします!



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください **e-mail: nikken@rental.co.jp**

お客様の安全作業のために。

レンタルのニッケン

安全ニュース

Safety news

2023年
9月号

No. 261

編集・発行 株式会社レンタルのニッケン 安全技術部/営業企画部

お問い合わせ TEL.03-6775-7811



目次

特集 全国労働衛生週間(準備期間)

- 建設業における業務上疾病発生状況(2017年~2021年)
- 腰痛予防対策
- ストレスとうまくつきあうために
- 運動不足が原因で毎年5万人が死亡!

2023年
10月号の予告

【三大災害】建設機械・クレーン等災害

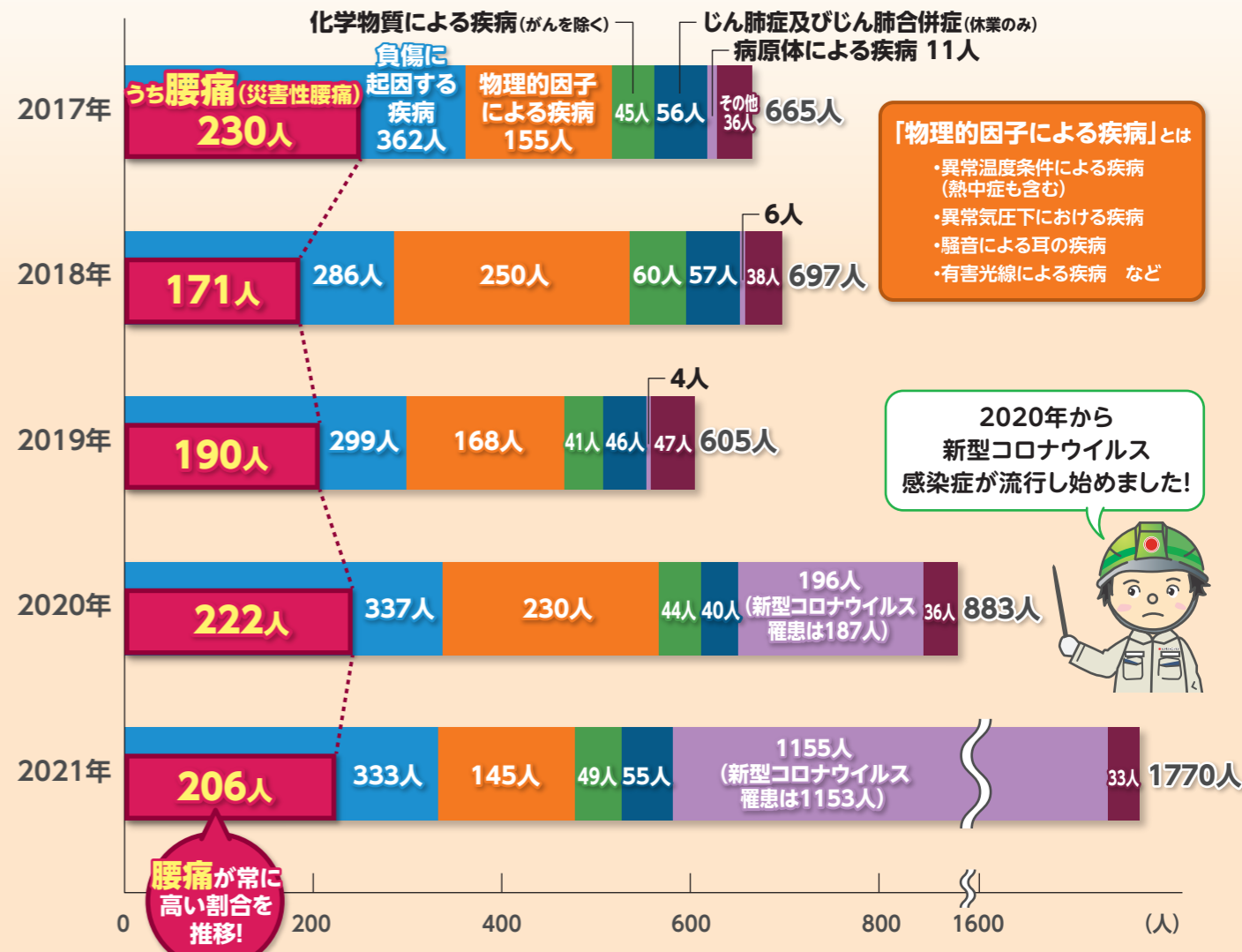
~10月1日から7日は「全国労働衛生週間」です~

主唱者:厚生労働省、中央労働災害防止協会 ■準備期間:2023年9月1日~30日

2023年度 スローガン 目指そうよ二刀流 こころとからだの健康職場

参考:「労働災害統計」(厚生労働省)(<https://anzeninfo.mhlw.go.jp/user/anzen/tok/anst00.html>)を加工して作成

建設業における業務上疾病発生状況(2017年~2021年)



★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

腰痛予防対策

参考:「腰痛予防対策講習会テキスト」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_07699.html) を加工して作成

疲労の蓄積をその場で解消

《後ろにずれた髓核を元の位置に戻すストレッチ》

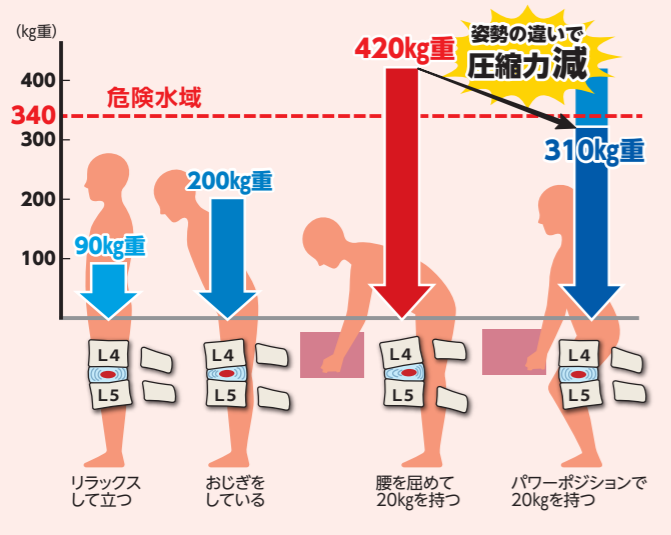
◆正常な状態◆
 髓核は椎間板の中央にある

息を吐きながら3秒間 腰を反らす 1~2回
 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)と太ももの付け根を同時にストレッチします。

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。

注意事項:
 痛気持ち いくらいがちょうど
 手はお尻に当て 1~2回押し込む
 息を吐く あごは上げない
 胸を開く
 肩甲骨を寄せる
 両手をできるだけ近づける
 骨盤を前へ入れるイメージ
 後ろにずれた髓核を腰を反らして元の位置に戻す
 足は肩幅より少し広めで平行に開く
 腰に親指をかけて腰だけを反らすのはNGです!

動作や姿勢による椎間板圧縮力



べからず 無理な姿勢で重量物の持ち上げや運搬作業を行うべからず

無理な姿勢で重量物の持ち上げや運搬を行うと腰を痛める恐れがあります。

注意!

1. 重量物を無理な姿勢で持ち上げない。
2. 重量物を持ち上げる場合は、機械などを使用する。
3. 30kg以上の重量物は、二人以上で運ぶ。
4. 運搬は台車やパレットトラック・フォークリフトなどを使用する。

腰痛防止のための荷の持ち方のポイント

好ましい姿勢 **好ましくない姿勢**

できるだけ対象物に体を近づけ、重心を低くする姿勢をとりましょう。

床面などから荷物を持ち上げる場合、片足を少し前に出して膝を曲げ、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ようにします。

両膝を伸ばしたまま上体を下方に曲げる前屈姿勢は取らないようにしましょう。

荷物を持ち上げたり、運んだりする場合は、荷物をできるだけ体に近づけるようにしましょう。

荷物と体が離れた姿勢にならないようにしましょう。

※膝に障害のある方が軽量の物を取り扱う場合には、この限りではありません。

重量物を持ったまま身体をねん転させるという動作は、腰部への負担が極めて大きくなるため腰痛が発生しやすくなります。身体のみねりを伴う作業を解消することが理想ですが、それが困難な場合には作業台の高さ、位置、配列等を工夫し、身体のみねりを少なくしましょう。

ストレスとうまくつきあうために

参考:「ストレスとうまくつきあう」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/content/000561005.pdf, https://www.mhlw.go.jp/content/000561006.pdf) を加工して作成

私たちが生活する上で避けては通れないのが「ストレス」です。適度なストレスは心を引き締め、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれますが、度をを超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり心身にダメージを与えます。上手につきあうには、過剰なストレスがかかっていることに早く気づき、自分に合うストレス対処法を見つけることが大切です。

ストレスに気づこう

様々な出来事がきっかけでストレスは引き起こされます。身のまわりにストレスの要因がないか、気づかないうちにストレスに対する反応が出ていないか、チェックしましょう。

check!!

こんなことありませんか?

仕事上の事故や失敗による **重い責任の発生**

多額の借金・ローン、収入源など **金銭問題**

上司や部下との対立、セクハラ、パワハラなど **人間関係のトラブル**

病気や家庭不和、人とのトラブル、事故や災害など **自分の出来事**

長時間労働や人事異動、トラブルの発生などによる **仕事の質・量の変化**

家族・親族・友人の死や病気・非行など **自分以外の出来事**

ストレッチング

リラクゼーション法のひとつにストレッチングがあります。筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラックスに効果的です。

ストレッチングのポイント

- 1 はずみをつけずにゆっくり伸ばす
- 2 呼吸は止めずに自然に行う
- 3 10~30秒間伸ばし続ける
- 4 痛みを感じるまで伸ばさない(無理はしない)
- 5 伸ばしている部位に意識をむける
- 6 笑顔で行う



手軽にからだをほぐす

<p>簡単な体操</p> <p>肩の上げ下げ</p> <p>肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす</p>	<p>ストレッチング</p> <p>背中</p> <p>両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める</p>	<p>ストレッチング</p> <p>腰</p> <p>腰を伸ばして、からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ</p>
<p>マッサージ</p> <p>首すじ</p> <p>親指以外の四指で頭をつかみ、親指で首すじを押すようにマッサージする</p>	<p>簡単な体操</p> <p>首まわし</p> <p>首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす</p>	<p>ストレッチング</p> <p>上半身</p> <p>両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る</p>