職場での腰痛防止策

職場において起こりうる怪我から自身を守る上で、荷物を正しく持ち上げ運ぶ方法を知ることが最も重要事です。 どんなにあなたの体が大きく、体力を持ち合わせているとしても、正しく物を持ち上げる仕方を学ぶ事により、更に安全に、かつ敏速に仕事を行うことができます。

段取り

まずこれから持ち上げる荷物を調べましょう。 重量、運びにくさ、荷物の全体を見回す事が出来るか、その荷物の重量配分は均等で安定しているか、荷物に角の尖った部分や突き出ている釘はないか、そしてその荷物を運ぶ経路を予め確認する。 つまずいたり、滑りやすくない平坦で直線的な経路を選ぶ。 予め荷を降ろす場所には何も障害物が無いことを確認する。

持ち上げ方

バランスを保つため両足を広く取り、荷物に体を近づけた立ち位置を取る。 荷物が小さければ、両足の間に置きます。 背筋を伸ばした状態のまま、膝を曲げ、腰を低く下ろし、しゃがんだ姿勢を取ります。 荷物は指先だけでつかむのではなく手のひら全体でしっかりとつかみます。 腹筋を締め、背筋を伸ばした状態を保ち、両脚を真っ直ぐに伸ばします。 股関節付近を中心にして回転し、ゆっくり動かします。 急激な動作は肉離れを引き起こす可能性があります。

荷物を体に近づけた状態のままにし、肘は体に近づけゆっくりと注意深く動きます。 進行方向を変える際は、最初に足を踏み出し、次に腰、肩の順で向きを変えます。 上体をひねらず、常に両肩と両足は前に向けておきます。 顔は荷物を下ろす方向に向け、膝を曲げ、荷物を下ろします。 その際指は荷物の下に挟まらないよう注意する。 荷物を両足の近くに置き、押したり、滑らせたりして所定の場所に移動する。 荷物の降ろし方も、荷物の持ち上げ方と同じく重要です。

秘訣

- 大きな荷物は、小さく分割し、取り扱いやすくする。
- 細長い荷物は、先端を高くして肩で担いで運びます。
- 荷物の移し変えを行う際は腰の高さで作業出来るようパレットや作業台を使用する。
- 可能な限りフォークリフト、荷車、台車等を使います。