

安全と環境を考えるニシオの広報誌

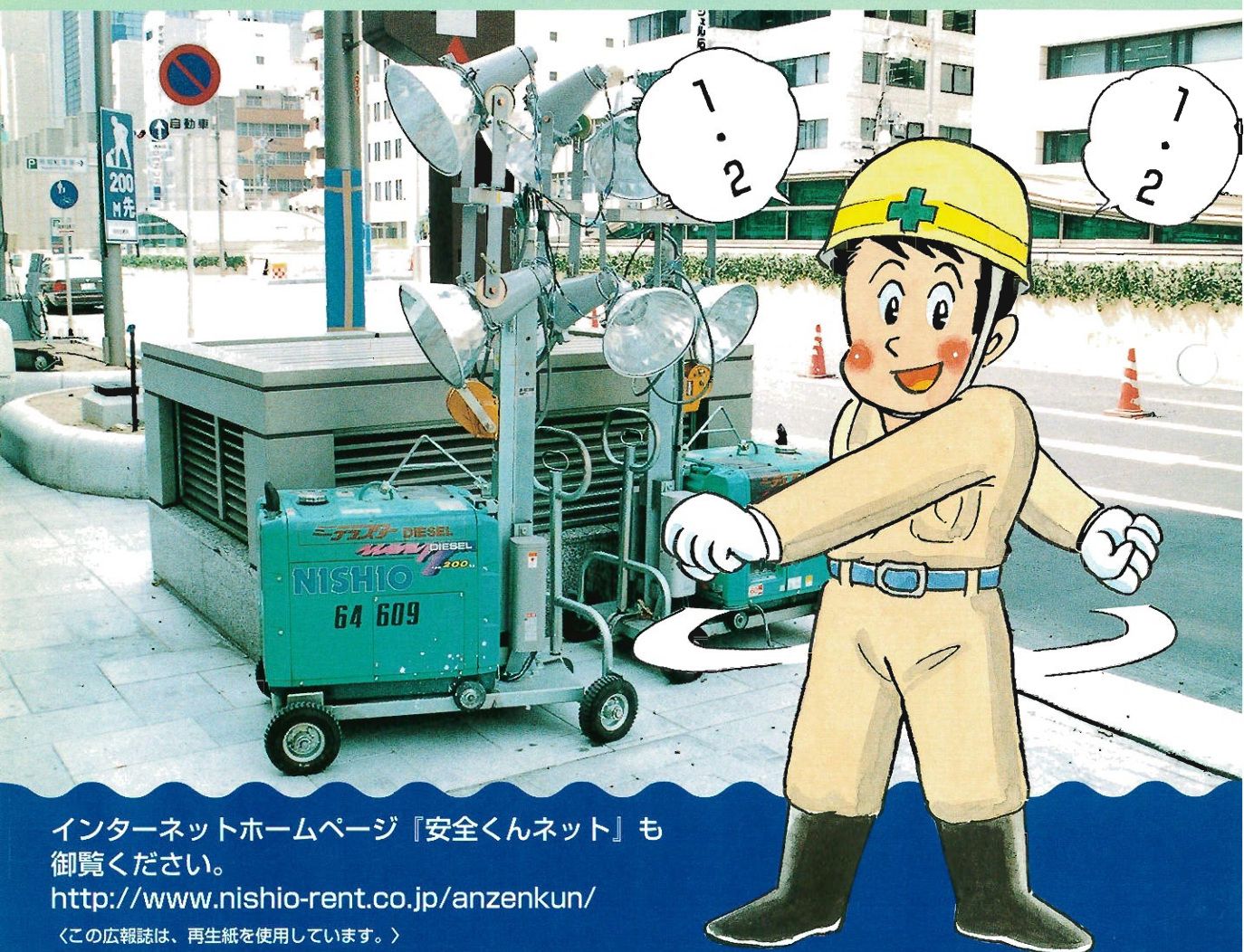
1998 Vol-5

安全くん

35

びっくり。ギックリ、

腰は人の泣き所」の巻



インターネットホームページ『安全くんネット』も
御覧ください。

<http://www.nishio-rent.co.jp/anzenkun/>

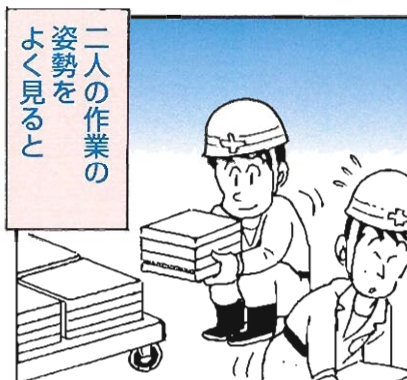
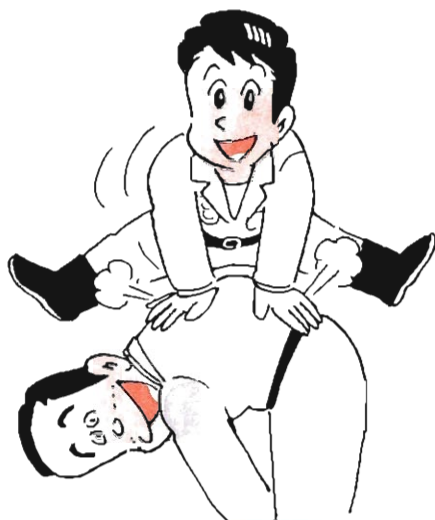
〈この広報誌は、再生紙を使用しています。〉

それ行け!! 安全くん

画 中村よしのぶ

連載 その35

「びっくり。ギックリ、
腰は人の泣き所」の巻

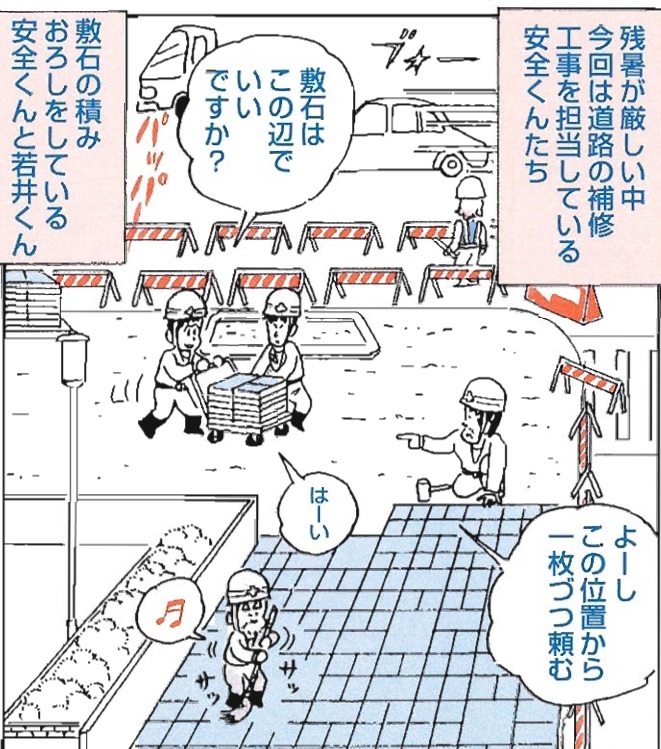


二人の作業の
姿勢を
よく見ると



ずいぶん
違いがある

おいおい
もうバテてる
のか
しよい
グググ



敷石の積み
おろしをしている
安全くんとは若井くん

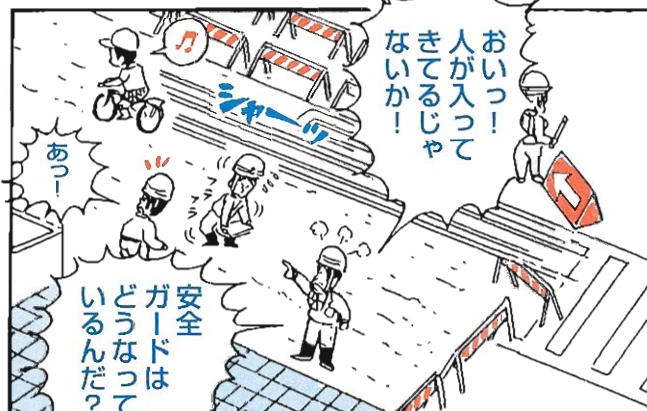
敷石は
この辺で
いい
ですか?

残暑が厳しい中
今回は道路の補修
工事を担当している
安全くんたち

よーし
この位置から
一枚づつ頼む



すみま
せん
でした!



おいっ!
人が入って
きてるじゃ
ないか!

安全
ガードは
どうなっ
てるんだ?



うん?

表紙の説明

移動式投光機ミニテラスターへNTC46W-2N
マイルドなカクテル光線が現場を明るくイメージアップ。

好評レンタル中



解説 コーナー 腰痛になりやすい状況～自分の体も、しっかり養生を!～

腰痛のシーズンは冬。しかし、最近多くなってきたのが事務所内の冷房によるものや長時間のデスクワーク、車両の運転などが原因と思われるオールシーズンタイプの腰痛。

■スポーツで痛める、または再発する……

一度「やってしまった」方は、腰に負担がこないように気をつけておられるようですが、夏から秋にかけては気温も高いため、それもうっかり忘れがち。建設業界にも多い釣りファンならば、川の流れに入っての鮎釣りなどは要注意。また、ゴルフでも急な斜面やラフからのショット、アップダウンのきついコースも後が怖い。この他にも、マウンテンバイクやオートバイでのツーリングも腰に負担が掛かっています。スキー、スノーボードも腰。また、ダンベル体操などの筋力トレーニングも正しい方法で行ってください。日頃の運動不足をこの時とばかりハッスルしすぎて逆効果にならないようご注意ください!

■通勤、デスクワークが原因に

都市部では殺人的な超満員の通勤電車の中で、不自然な姿勢を強いられ足腰を痛めるビジネスマンやOLが多いようです。特に、吊り革で自分の体をからくも支えている時に、後ろでデイベックの若者が背中を押しつけてくるという状況など、まさに最悪。また、デスクワーク、クーラーによる腰の冷えからくる腰痛に悩んでいる方も多いはず。毎日のことですから、我が身を守る工夫をしましょう。

■車両系建機の運転も、腰痛が発生しやすい作業です

作業時や走行時の機体のバウンドやエンジンの振動が、腰に悪影響を与えるようです。最近の重機の運転席は居住性も向上していますが、クッション等を用いて少しでも振動を低減させる対策を講じてください。

□最近の健康ブームで、各家庭にも一冊は健康に関する本があるのでは? 自分の体ですから、まず「自分の体に聞く」こと、そして「正しい知識」をもって、しっかり「養生する」ことが「体が資本」の私たちのあるべき姿ではないでしょうか。



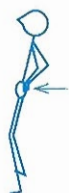
解説 コーナー 腰痛予防体操

物を運んだり、激しい作業では、特に腰に疲れがたまってきます。ストレッチングで腰を中心に伸ばしましょう。出来れば作業の合間に少しずつ、一日の終わりににはじっくり伸ばしてください。また、腰痛は運動不足やストレス過剰、ちょっとした姿勢不良、足場不良が原因となって起きます。

予防法 〈仕事や日常動作の中で、こまめに姿勢を変えたり、からだを動かし、毎日根気よく体操することです。〉

1. 胸

呼吸を止めないよう軽く伸ばす。



2. 腰・大腿後部

上体の重みでゆっくり伸ばす。戻すときは少し膝を曲げて。



3. 腰・大腿・ふくらはぎ

踵を浮かさないように、足を少し離してしゃがみ込む。



4. ふくらはぎ

壁にむかい体の向きと爪先の向きを同じにする。後ろの膝を曲げない。



5. 体側

腕を耳に付け、なるべく体をひねらないようにしながら軽く倒す。



6. イスに浅く腰を

かけて、両足を開き、背中をできるだけ丸くして、おなかを締め息をゆっくり吐きながら、へそをのぞくようにする。



7. イスに少し浅く腰を

かけ、ちょうど犬や猫が伸びをするように、気長にゆっくりと腰をそらして伸びをする。伸びをするときに、思い切り息を吸って、胸をふくらませる。



ガンさんのワンポイントレッスン

手が早いやつほど腰を痛める!?～重量物の持ち上げ方～

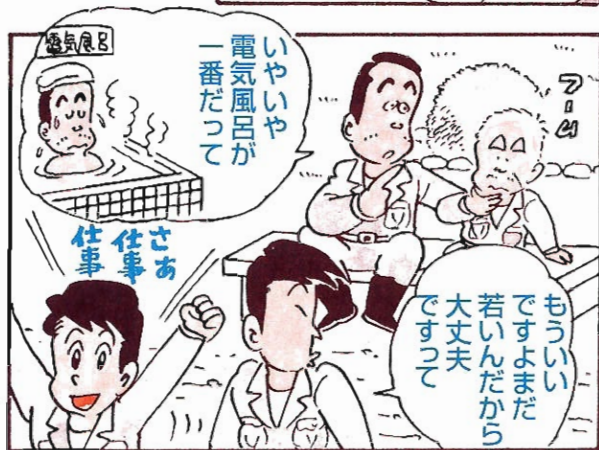
低い位置の荷物を持ち上げようとして、手を先に出してしまうと、腰が伸びたままの姿勢や半身のままで持ち上げる動作となりやすい。まず、「腰から入ろう!」

【正しい作業姿勢と手順】

- (1) 片足を少し前に出す。
- (2) 膝を曲げ、腰を降ろして荷物をつかむ。
- (3) 膝を伸ばして立ち上がる。

腰痛は、角界でも重大な「職業病」のようです。強烈な体当たりを腰で支え、一気に腰をひねって投げを打つなど腰への負担が大きいためでしょう。さて、よく敗けた力士の「腰が伸びて」とか「両足が揃ってしまった」などといわれます。逆に、「重心が低い」「下から頭をつけて」「まわしを十分引きつけて」などは、強い力士の表現です。力を発揮できる「姿勢」を維持することが重要なのです。ところで、われわれの業界でも力仕事、特に重量物の移動・運搬で腰を痛める方が多いのですが、その大半が腰が入っていない「作業姿勢」が問題のようです。

- 1) デリック式はダメ!……膝を曲げて、腰を低く
膝を曲げることで、腰を曲げる必要がなくなる＝負担がかからない。
- 2) 荷物を引き付けろ!……腕をつとめて曲げる
腕を伸ばし、体から離してつかむと腰にかかる負担は3倍になる。
- 3) 前にかがむな!……体の傾きを浅くする
直立時より10度の傾斜で2倍、50度では7倍の負担が腰にかかる。
- 4) 背中を丸めるな!……背筋を伸ばし、まっすぐ持ち上げる
背中を丸くしたときには、伸ばした時の2倍の負担になる。
- 5) 体をねじるな!……横持ちせず、正面からかかえる
急にねじって持ち上げると、腰の片方に負担がかかり腰痛を起こしやすい。



貸RENT
します

NISHIOの現場の運搬機器—フォークリフト

運搬作業を安全に省力化し効率アップ。フォークリフトは現場内の資材運搬に。運搬の苦渋手作業を無くし作業環境を快適にします。

☆商品選定のワンポイント

- 作業通路の狭い、倉庫や駅構内の改修工事には、小回りの効くリーチフォークが便利です。



- フォークへ各種アタッチメント装着で用途が広がります。

- ・クレーンアーム：麻袋やパイプを吊り現場内移動に便利。
- ・ビンジバケット：ショベルバケットとビンジドフォークで砂、砂利の運搬が可能。



●メッシュボックスパレット

フォークで楽々搬送。バラ物や資材の整理に便利です。車輪付なので人力移動も可能。



※フォークリフトは、積載荷重1未満は特別教育、積載荷重1以上は技能講習修了者でないとは運転できません。

お問い合わせは、最寄りの各営業所へお問い合わせください。

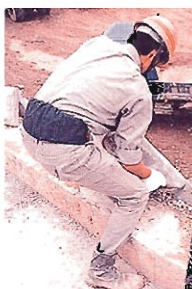


解説コーナー 腰痛の原因を理解し予防しよう

腰痛には、脊椎の異常が原因のもの（椎間板ヘルニア等）と、臓器の異常（内臓疾患等）、そして心因性の病気が原因となる場合もあるそうです。しかし、一般的にいわれている腰痛は専門的には腰筋痛（筋肉硬直痛）と呼ばれるものが多く、70～80%がこの分類に入るそうです。これは、腰部全体を支えている筋肉の緊張、けいれんや疲労からくるもので、不自然な姿勢や急激な筋肉への負担などが原因です。この腰痛（腰筋痛）には、まず第一に腰背筋の異常緊張をとってやることです。それには、姿勢を正しく保ち、腰背筋への負担を軽くすることが必要です。これらの痛みの大半は、筋肉を伸ばして血行を良くし、しこりをほぐすことで緩和できます。腰痛体操は、その一つの方法ですが、最近ではサポートベルトを使って腰への負担を軽くする方法も登場しています。

<腰サポートベルトの効用とは?>

プロゴルファーが宣伝に出て使っているベルトが話題になっています。これは、ベルトに縦状に配列されたエアチューブの空気圧で腰筋を支えることにより、正しい姿勢を保ち、重い物を持つときなど腹圧を上げて腰にかかる荷重を分散させるなどの効用があり、さらに空気圧で適度な刺激と動きにも邪魔にならないことから作業時やスポーツにも使われるようになったとのこと。これから徐々に気温がさがってきますが、保温効果もあることで腰に不安のある方には最適の保護具といえます。





貸RENT NISHIOの雨天工事用マルチテント 秋雨対策もお忘れなく。

■特長

- 用途はマルチ、雨天時の作業場や資材倉庫、作業員の休憩所として好適。
- ゲートは5mの幅広だから、資材や人の出入もスムーズに。
- 美観にすぐれ、現場のイメージUPに。

外形寸法
 間口 10,000mm
 奥行 5,000mm
 高さ 4,000mm
 軒高 2,500mm



貸RENT NISHIOの現場の運搬機器—運搬手作業用機器

■人力による運搬作業を補助し、使う人にやさしく作業姿勢を改善する省力化機器。

コンクリート製品クランプ

- 道路工事でU字溝などコンクリート製品の運搬は人力作業が主となる。クランプは、製品の形状及び重量に応じて選択できます。

チェーンブロック

- 下水管の埋設や鋼管類の設置作業を軽減させるチェーンブロック。作業計画に基づいて数量及び荷重から選択してください。

パレットトラック

- パレットごと資材を人力で移動できる台車。狭い現場でも便利一台。

台車 (N-1200)

- 長尺物の資材も手押しで移動できる台車。最大荷重1,200kgまで対応可能。

お問い合わせは、最寄りの各営業所まで

