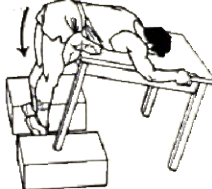
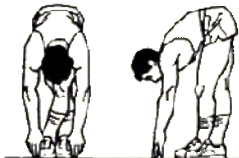
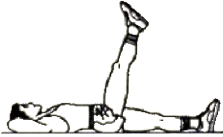
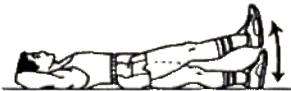


参考 腰痛予防体操(例)

1 関節の可動域を増加させる体操		
①	1 仰向けで、片側の足を膝を伸ばして上げます。 2 両肩は床につけたまま、その足を反対側に倒します。 3 左右交互に1～2回ずつ、1日に3～4回行います。	
②	1 腰よりやや低い机を用意します。 2 台などを利用して、机の片側を腰よりやや高くします。 3 図のように、くの字に乗って両足を垂れ下げます。 約3分。1日2～3回行います。	
2 足の筋肉を伸ばす体操		
①	1 足を交差して立ちます。 2 前足は膝を軽く曲げ、後ろ足は膝を伸ばして、おじぎします。 3 足を入れ替えて同じ動作をします。 各10回、1日2～3回行います。	
②	1 仰向けで、膝を伸ばして足を上げます。 2 左右各20回ずつ、1日2～3回行います。	
3 胴体やお尻の筋力を増強させる体操		
①	1 仰向けで膝を曲げ、軽くお尻を持ち上げます。 2 20回を1日2回行います。	
②	1 仰向けで、床と頭の間に握り拳2つが入るくらいまで、上半身を上げます。このとき、5秒かけて上半身を上げて、5秒保持し、また、5秒かけて床に戻します。 2 一連の動作として30～35回行います。	
③	1 腹這いで、骨盤の下に枕を入れます。 2 図のように、手を背中で組み合わせ、上半身を持ち上げます。 3 20～25回、1日2～3回行います。	
④	1 仰向けで、腕を頭の後ろに組みます。 2 ゆっくりと左右交互に片足を上げます。 3 20回、1日2回行います。	

3. 4 S 活動

「転倒・転落災害防止」などに効果のある日常の活動として、4 S 活動があります。

4 S（整理・整頓・清掃・清潔）の意味と進め方は次のとおりです。

整理・・・必要な物と不要な物を分けて、不要な物を処分すること

- 進め方
- ① 不要な物の廃棄基準、判断がつかない物の要不要を判断する責任者を決める。
 - ② 4 S ゾーン（区域）ごとに、所属従業員全員が掃除し、不要な物を廃棄する（定期的に行う）。
 - ③ 施設長が定期的に巡回して整理の状況をチェックする。
 - ④ チェック結果により改善し、必要に応じ廃棄基準を見直す。

整頓・・・必要なときに必要な物をすぐ取り出せるように、分かりやすく安全な状態で配置すること

- 進め方
- ① 現状を把握する（置く物、置き場所、置き方、使用時の移動距離）。
 - ② 置く物の種類、置き場所、必要数量を決定する（種類・量とも絞り、移動距離を短くすること）。
 - ③ 場所ごとの管理担当者を決める。
 - ④ 取り出しやすく、しまいやすい置き方を決める。
 - ⑤ 定期的にチェックし、必要に応じ改善する。

清掃・・・身の回りをきれいにして、衣服や廊下のゴミや汚れを取り除くこと

<作業スペースや通路が濡れていると滑りやすくなるので、清掃を励行しましょう>

清潔・・・整理・整頓・清掃を繰り返し、衛生面を確保し、快適な職場環境を維持すること

