

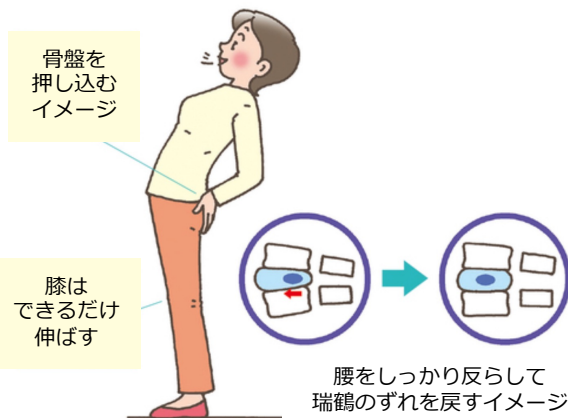
災害時の体調管理のすすめ

座りっぱなしで腰が辛い方へ

災害時の腰痛対策

～すきま時間にストレッチ～

災害対応に追われると、気が付いたら1日中パソコンに向かい座りっぱなしで、腰が凝っていて辛い、という方もいるようです。腰痛予防には、仕事の合間にできる簡単なストレッチ「これだけ体操」がおすすめです。1時間に1回の目安で身体を動かしてみてください。お茶休憩やトイレ、印刷のついでなど「何かのついで」にできるのもポイントです。



これだけ体操

- ① 足は肩幅より少し広めに開く
- ② あごをひいて胸を開く
- ③ お尻に両手をあてて骨盤を前に押し出す

息を吐きながら3秒保つ
(1～2回行う)

腰痛があると気持ち面や仕事面にも影響が出てしまいます。すきま時間に「これだけ体操」やストレッチをすることで、腰痛を和らげることができますので、ぜひお試しください。

災害時の体調チェック (J-SPEED)

- ・ 「J-SPEED」のページに入ります
- ・ 1回1分程度で終了する簡単なアンケートです
- ・ 連絡先は、必ず連絡の取れる番号を入力してください
- ・ 1日の業務の終わりか、業務を始める前に入力してください
- ・ 自分の疲労状況を把握することも重要な疲労対策です。
体調チェックを入力することで、振り返りましょう。



<https://prethiroshima.service-now.com/j-speed>

石川県保健医療福祉調整本部 J-SPEED班

立石清一郎 五十嵐侑 (産業保健支援チーム), 久保達彦 尾川華子 田治明宏 (解析支援チーム)

ご不明な点や、ご相談したいことがあればお気軽にご連絡ください。

連絡先①080-2396-8574, ②080-2123-1677