

## 休憩ついでに『ぶら下がり（階段利用）』で腰痛防止

改善前	改善後
<p>「問題点」（取上げた理由）</p> <p>現場では重量物の移動などで腰を使う機会が多いため、腰痛予防策を模索した。「ぶら下がり」に着目し、調べた結果『背骨の柔軟性回復が期待できる。柔軟性の回復によって椎間板の変形も起こりにくくなり、腰痛の予防に繋がる』とあった。</p>	<p>「工夫した点」</p> <p>(1) 階段を利用した“ぶら下がり”。</p> <p>(2) 休憩ついでに実施するように継続性を考慮した。</p> <p>(3) 水道の保温材（廃材）を利用して握り易いようにした。</p>

握り易い保温材活用



“ぶら下がり”状況



休憩ついでに実施→継続



身長、伸ばし方によって二段階



ポスター



### 「効果」

- (1) 自分のペースで腰痛防止が出来る。
- (2) 休憩ついでに実施するため無理なく継続できる。