

「たったの3秒反らすだけ！」ヨシ！

当施設では、本社からの水平展開として5S 及び ABCを実践、事故防止のため、就業前の準備体操を推進しています。

就業前に準備体操を行いましょう！

たったの3秒反らすだけ！
基本のこれだけ体操
～腰を反らす体操～

1 足を肩幅よりやや広めに開き、ひざを伸ばし、リラックスして立ちます

2 両手をお尻に当て、指は「下向き」にそろえます

3 息を吐きながら、上体をゆっくり反らします。この姿勢を3秒間キープしたら、ゆっくり元に戻します

治療の場合
3秒キープ×10回
予防の場合
3秒キープ×1～2回

フーと息を吐きながら
あごを引くこと

骨盤を手で押し込むイメージで

「痛み持ちはいい」と感じるまで、しっかり反らす

ひざをできるだけ伸ばして

★お尻から太もも、あるいはふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止してください

●回数を重ねるごとに骨盤への押し込みを強め、反らす角度を少しずつ大きくしていくとより効果的です

✕膝に手を当てるのはNG！

株式会社オオケン 安全衛生管理委員会

【その他】

本社からの安全衛生管理委員会記録の回覧による「安全」に関する職員の意思統一、安全に関する

定期講習、「気付きメモ」の活用なども行った上で、**就業前の「準備体操」にも取り組んでいます。**