



正しい姿勢で行おう



腰部に負担のかからない動作方法を身につけましょう

ケアをしっかりと



ストレッチや体操等を、業務習慣の一部として取り入れながら、ほっと一息、気持ちも緩めてみましょう

安全のために道具を使おう



負担の大きい動作では、原則、人力のみでの対応は行わず、福祉用具（機器・道具）を積極的に使用しましょう

スポーツも、仕事も、体が資本 グッバイ、腰痛。

公益社団法人
日本理学療法士協会
JPTA Japanese Physical Therapy Association



動作効率の良い環境へ普段から整備することが、作業負担の軽減につながります

環境を整備しよう



みんなで協力しよう

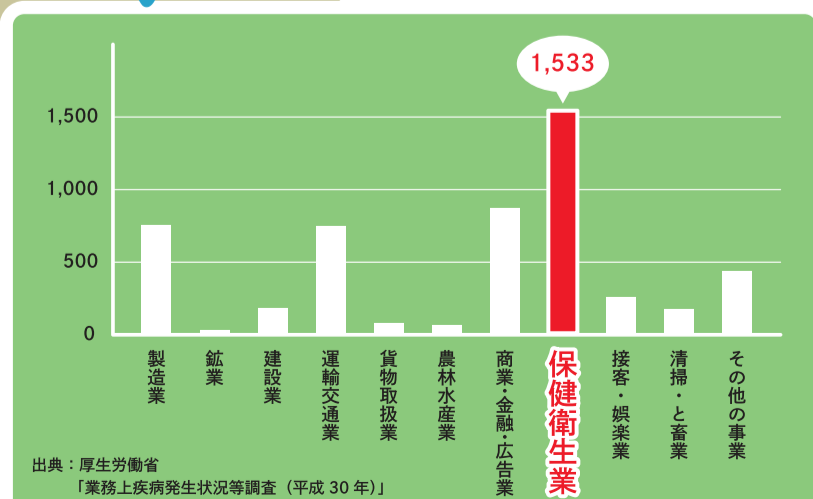


一人きりで作業を行わず、チームで協力していくことが、大切です



oba

2018年度
災害性腰痛の発生件数は、
保健衛生業が第1位です。



事業に参加してシールを集めよう！

2020 職場における腰痛予防宣言！

● 日本理学療法士協会ホームページ
<http://www.japanpt.or.jp/general/activity/backache2020/>

