

# 腰痛対策で作業効率アップ↑

林業に多い斜面の作業でも、同じ動作の繰り返しなど、どうしても腰に負担がかかります。疲労やストレスでも腰が重く感じる時があります。いつか治ると放っておくと、さらに深刻になるので、ストレッチなどをして改善していきましょう。

### 腰回りサビつき度チェック

- 姿勢が悪いと言われる。
- たまにどちらかの腰が痛む。
- 仕事中、つい腰をもんだり叩くことがある。
- 疲れると腰から足にかけて痺れる。
- 座るときは足を組んで座るとラク。
- ストレスが溜まっている。

6つの質問の答えが

- 2つ以上は「注意」……週1日～
- 4つ以上は「警告」……週2日～
- 5つ以上は「危険」……週3日～

のペースで下のストレッチをやってみましょう!

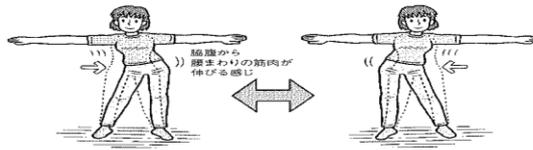
### 腰が重いと感じたら早めにストレッチ!

→疲れがなかなか抜けずに我慢して仕事を続けていると、腰への負担が増えて腰痛になってしまうことがあります。また、我慢しすぎると、足のしびれ・肩こりなどの症状が出て治療が必要になることも。腰が重いと感じたら、早めに腰まわりとお尻・太もも裏側の筋肉を緩めて腰痛を予防しましょう。

#### ①腰が重いと感じたとときに行うストレッチ体操-1

##### 腰まわりの筋肉を緩めましょう

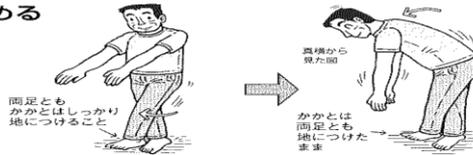
- ① 両手を左右に広げて立つ。  
肩の位置を水平にし、腰を左に突き出す。脇腹から腰まわりを伸ばしていく
- ② 次に、右側に腰を突き出す。  
肩の位置を水平にし、腰を左右へと動かして腰まわりの筋肉を緩めていく。左右20回程ゆっくりと反復する。



#### ②腰が重いと感じたとときに行うストレッチ体操-2

##### 腰だけでなくお尻・太もも裏側の筋肉を緩めることも有効です

- ① 両足を交差して立つ。
- ② 上体を前に倒す。腰・お尻・太ももの裏側の筋肉を伸ばす。約10秒～15秒。反対足も同じようにして伸ばす。



骨盤のゆがみを直す方法と、腰まわりの筋肉を緩めて痛みを解消する方法を紹介します。ポイントは日頃からまめに正しい、腰まわりに「疲れをためない」ことです。腰が重いと感じたらストレッチするようによみましょう!

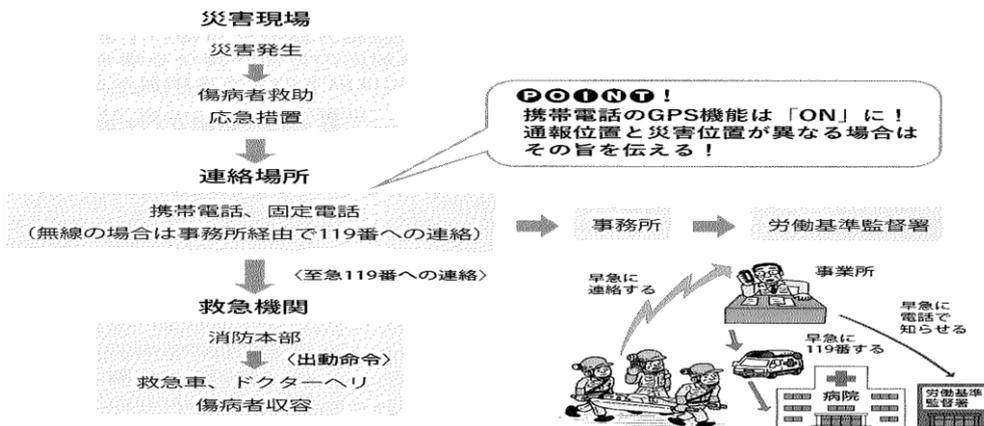
# 依田林業新聞

発行所

(有) 依田林業  
塩山事務所  
総務部

# 緊急連絡体制の見直し

緊急時の連絡方法を見直し、何かあった時を見越して備えていきましょう。



前向きになれる一言

最高の教科書は、現場です!

## 役立つスマホアプリ

皆さんは現場に携帯電話を持って行きますか?

「安全」を考えたもやはり通信手段として携帯電話は必須です。

電話機能以外にも、アプリを追加することで、様々な道具に変身してくれます。  
iPhone (ios) Android で使えるものを紹介します。

### ★ios 対応★

- やまログ (迷わず現場に着く)
- 国土地理院の電子国土基本図 (地図情報) をダウンロードして見ることが出来ます。
- 雨かしら? (雨雲の動き)

### ★ios・Android 対応★

- CamScannerFree (地図) 紙の地図や書類をデータ化できるスキャナーアプリです。
- Dropbox (バックアップ) 現場で撮った写真を事務所と直ぐに共有できます。

※全て無料アプリです。