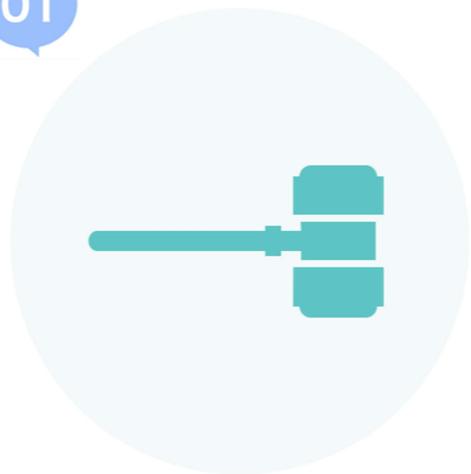


現場作業の様子。
中腰作業や、重量物の持ち上げ等、腰に負荷掛かる作業が多い。

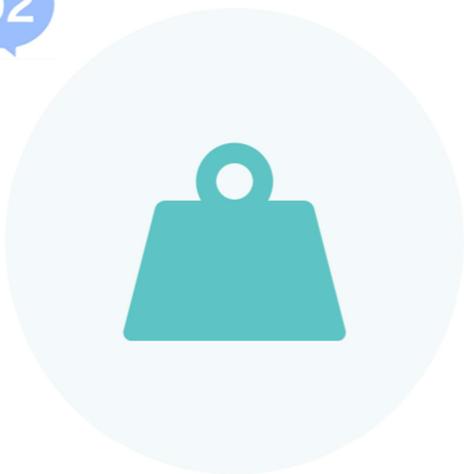
01



石を割る



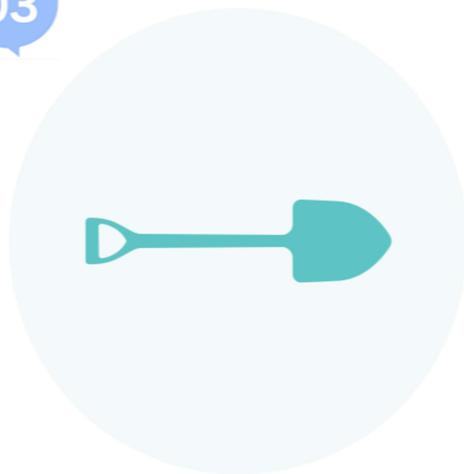
02



石を持ち上げる・運ぶ



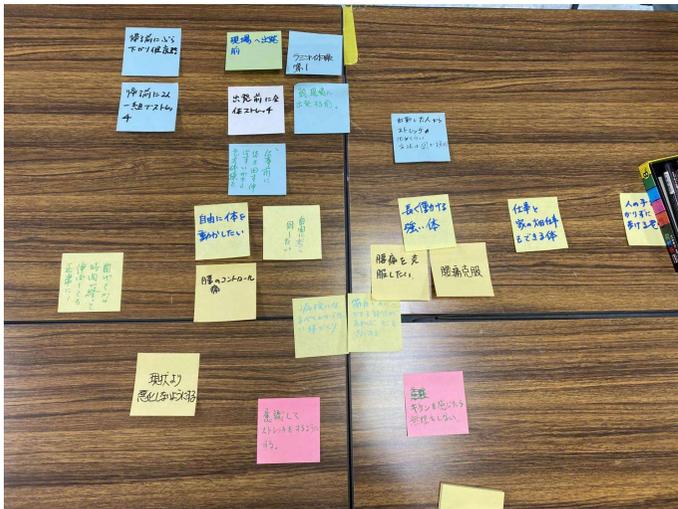
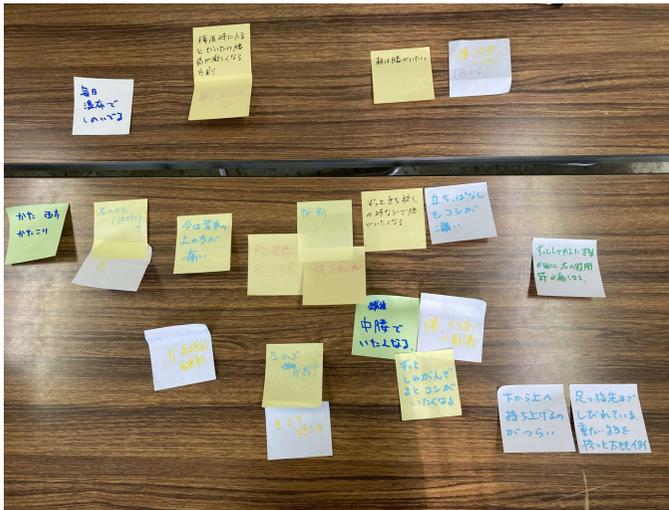
03



掘り起こす



専門家に現場作業調査によって、腰痛の要因を分析してもらった。
上の資料は要因分析結果の一部



社内ワークショップの様子。
腰痛という課題を他人事ではなく、全体の問題として認識することに繋がり、
解決方法をチーム全員で共創するきっかけとなった。

緊張が高まることによる腰痛の問題

梅雨に入ると腰痛が激しくなる法則

毎日湿布でしのいでいる

今は背中の上の方が痛い

寒いと痛みが出る

腰の中央から横側（雨の前）

腰の左側の痛み

中腰で痛くなる

同じ姿勢が長く続くとき

ずっと立ちっぱなしなどで腰痛

首・肩こり・股関節の問題

右の肩こり

長時間の車の運転で首が痛い

ずっとしゃがんだ姿勢が続くと右の股関節が痛くなる

社内ワークショップの結果を専門家に分類してもらい、課題解決方法の助言を得た。

1 全身を整える



Point!

3 前屈し、ストレッチ



Point

膝が曲がらないよう
に行っていきます

1 手を揃えて立ち、背すじを伸ばす。



Point!

肘が曲がらないよう
にしっかりと伸ばし
ながら行います

2 上体を左に倒し右の体側を伸ばす。

Point!

伸びを感じながら



2 戻り、上体を右に倒す。



背筋をしっかりと伸
ばしながら行います

EASY

HARD



両腕を交差して合掌が難しいければ、手
の甲を合わせる形でも構わない。

ワークショップや、専門家による分析の結果、足立石材オリジナル体操（5分程度）を作成してもらい、毎朝始業前に全員で体操をおこなうこととした。