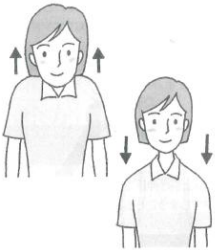


就業前に準備運動していますか！？

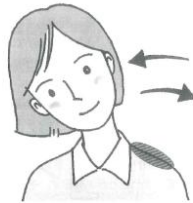
・準備運動、ストレッチの一例

1 肩の運動



肩をゆっくり上げて、ゆっくり下げます。

2 首のストレッチ



左右に首を倒します。
(左右各8秒)

3 肩回し



指先を肩に寄せ、肘を大きく回します。

4 背中ストレッチ



胸の前で組んだ手を前方に出し、頭を下げ、てへそをのぞくようにします。(8秒)

5 胸のストレッチ



イスの背もたれ(座面後部)に手を置き、胸を前に押し出すようにします。(8秒)

6 足のストレッチ



イスに浅く座り、片足のかかとを前方に置いて、上体を前に倒します。(8秒)

7 臀部のストレッチ



膝を抱え、胸元に引き寄せます。膝に痛みがある方は、手の位置を大腿部裏側にします。(8秒)

8 臀部のストレッチ



足をもう一方の膝あたりにのせ、上半身を少しずつ前に倒します。背筋を伸ばしたよい姿勢で行いましょう。(8秒)

・安全管理委員・支援員からの一言

船津安全管理委員



何かが起きてからでは遅い。起ころぬ様に何を成すべきか。…と、自分が事故に遭ってから考えた。漸く動き出した手首語りかけている。

佐藤安全管理委員



これから冬の寒さも本格化し、体の動きも鈍くなっていきます。就業前には必ず体を動かして、未然にけがを防ぎましょう！