



日ごとに寒暖差があるこの時期は体調を崩す方が多くなっています。この季節の変わり目に多く起こるのが『ぎっくり腰』です。人の体温は36度前後で維持しようとはしますが、外の気温が変わっても体温を維持できるのは腎臓で水分調節をしているからです。腎臓の周囲に大腰筋という

筋肉があり、腎臓が疲れてしまい硬く重くなると大腰筋に負担がかかってきて筋肉が硬くなってしまい『ぎっくり腰』になりやすいといわれています。それ以外にも、自律神経の乱れ・運動不足・悪い姿勢の保持(特に座っている姿勢)・ストレス・疲労・立ちっぱなしの仕事・睡眠不足など腰痛には様々な要因があります。ぎっくり腰になった場合、患部が炎症を起こしているのですまずは冷やすのが良いそうです。その後しばらく安静に過ごすと翌日に症状が多少緩和されることもあるようです。それでも症状が変わらないようでしたら受診をお勧めします。仕事だけでなく、日々の生活でも腰痛があることでかなり制限されてしまいますので皆さんも日頃から気を付けてお過ごしください。いつもお仕事ありがとうございます。

代表取締役 佐藤 高広

3月全体会議 3月25日(火)

場 所: 高根台公民館 第1・第2和室

テーマ: 『事例を通して、事故を防ぐには?』
を検討する

時 間: 1部 16:00~17:00

2部 17:30~18:30

持ち物: 事前にお渡しする資料(17日以降にヘルパーBOXに入れます) 筆記用具
四つのお約束



- ・「1年の目標」のカードを休憩室に貼ってありますのでお立ち寄りください。
- ・使い捨て「予防着セット」を持ち歩きましょう
「予防着セット」を使用した方は新しいセットをお渡しいたします

4月分カレンダー渡し

3月29日(土) 13:00~18:00

3月31日(月) 9:00~18:00