



出雲駅伝は御覧になりましたか？気温30度の中、初出場チームが優勝するなど、新たな歴史が刻まれた大会でした。出場チームの皆さん感動をありがとう！

開催に当たり当社も沿道の草刈りに従事したり、グループの社員で当日スタッフとして参加された方もありました。お疲れ様でした。2年ぶりに開催された大会が全国の神様に守られ無事に終了したことを嬉しく思いました。来年はコロナが終息し沿道で思い切り声援が送れるといいですね。

今回のいいね ♪ は 借金はその場で返済！「これだけ体操」です。

先日、昨年に引き続き協力会社の安全大会の健康講座を受講してきました。その中から、作業療法士・理学療法士の立場からの腰痛予防を紹介します。

猫背・前かがみ姿勢



腰椎L4/L5
椎間関節

腰痛借金が
たまる状態

持続的な
椎間板圧迫
筋力の緊張
阻血

積み重なると



線維輪が傷ついて

ぎっくり腰



髄核が飛び
出て

椎間板へん?

予防が大切

借金はその場で返済！「これだけ体操」

○ どうやるの？

息を吐きながら、3秒間骨盤を押すだけ！



出典参考：鳥根水道第21回安全大会「健康便り」を中心とした健康講座 株式会社CANVAS

お知らせ インフルエンザの予防接種の予約のとりまとめをします。会社指定医院を希望される方は10/30までに総務までお申し出ください。

おすすめ運動

~~スクワット~~

大きな筋肉がついている**太もも**を鍛えることで、
燃焼しやすく血流の多いからだに！

最強スクワット

ポーズ

1 足は開き手は後頭部に

脚は肩幅に開いてまっすぐ立ち
手は後頭部に。

ひじは前に出ないように後ろへ引き
顔を正面に向けます。

2 ひざを曲げて腰をおとす

後ろにあるいすに座る気持ちで
息を3秒吸いながら腰を落とす。
顔は正面を向き、3秒吐きながら
腰を上げて1の姿勢に。

つま先よりヒサを出さないー



ポイント

ゆっくりと椅子に座る動きをイメージして！

この動きがスクワットの動作です！

健康に必要な運動はほどほどが大事
「頻度より継続を！」