

12월

하랑이와 앞서가는 안전교육
요통 재해 예방하기<http://ccfsm.foodnara.go.kr/busansaha/>문의 : 200-1416~8

교육일시	년	월	일	요일	시간	:	~	:
교육참석자	원장	(인)	조리원	(인)	조리원	(인)		(인)



요통이란?

- ▶ 요통은 척추뼈, 추간판(디스크), 관절, 인대, 신경, 혈관 등의 기능 이상 및 상호 조정이 어려워짐으로써 발생하는 허리와 엉덩이 부위의 통증을 말함
- ▶ 원인으로는 첫번째, 긴장된 자세, 두번째 허리와 복부 근육의 불균형, 세번째 운동 부족으로 허리 근력이 약하거나, 많이 피곤할 때, 갑작스럽게 무거운 부하를 감당하지 못할 때 근육 경련이 발생하는 경우, 네번째 골다공증에 의한 척추 손상 또는 척추질환 등이 있습니다.

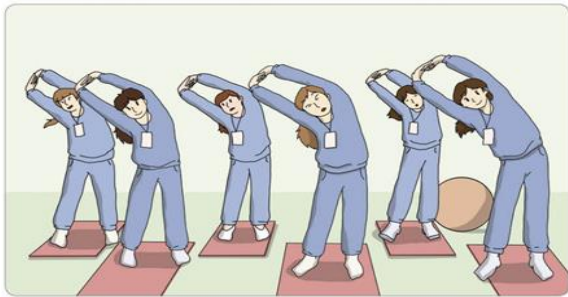


요통 예방 스트레칭 및 올바른 생활습관

요통 예방 스트레칭

- 배근, 복근, 다리근육을 강화시켜 척추의 인대 및 근육의 유연성이 증가
- 요추에 가해지는 스트레스에 대한 저항력을 높여서 요통의 치료와 예방에 도움을 줌

★ 틈틈히 실시하여 요통이 발생하기 전에 예방이 중요함

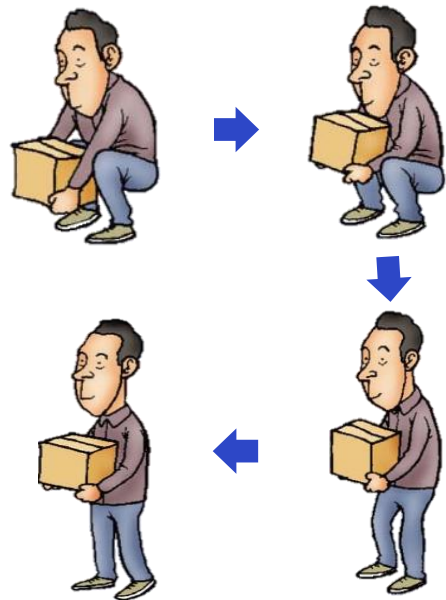


올바른 생활습관

1. 물건은 최대한 몸에 밀착시키고 허리를 펴고 든다.
2. 무거운 물건은 나눠서 들거나 동료와 함께 든다.
3. 허리를 곧게 펴고 바르게 앉는다.
4. 자주 자세를 바꾼다.
5. 스트레칭과 근육 강화운동을 생활화한다.



올바른 중량물 들기 순서



1. 무게중심을 확인 한다.
2. 중량물은 몸 가까이 잡고 허리는 곧게 편다.
3. 다리의 힘을 이용해 들어올린다.
 - ▶ 2인이상 공동 작업 실시
 - ▶ 너무 무거운 경우 나누어 운반
 - ▶ 무거운 박스 등은 적재대 아래쪽에 보관

