



# +

## 交通事故抑止活動

### ◆◇◆ 腰痛防止 ◆◇◆

夕方になると、1日の疲れを感じる方も多いのではないのでしょうか。  
ハンドルを握りながら、同じような姿勢が長く続く車の運転は、上体に無理がかかりやすいため、肩こりや腰痛の原因となることがあります。

## 安全指導のポイント

腰痛や肩こりの痛みや疲れは、集中力を欠いたり、  
運転操作に支障が出る原因となります。



**特に、運転が長時間に及ぶと、同じ姿勢を続けていたため  
体がこわばり症状が酷くなりがちです!**

腰痛を防ぎ、緩和するために、  
早めの休憩をとり、  
肩や腰を回したり、筋を伸ばすなどの  
ストレッチをしましょう。



## 安全運転には万全の体調が不可欠です!



注意

疲れや痛みを感じたら無理をしないでくださいね。

自分への思いやりも忘れずに、一旦ハンドルを握ったら、  
いつでも安全行動、安全運転をお願いします。