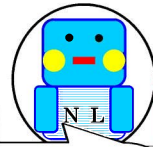




2018年4月発行

ノーリフト委員会 委員長 二見哲夫

作成担当：診療事務課



達人になろう

by 段トール君

ノーリフトニュース!

ええっ!?

事務もノーリフトってあるんですか?

も・ち・ろ・ん

重いカルテを運んだり、長時間座ってパソコン打ったり…

今年度は

腰痛予防

に取り組んでいます!



画面の中央が、目線よりやや下に来るように調整します。

目と画面の間は 40cm 以上離しましょう。

背中は「反らさず」「かがまず」自然に伸ばします。

肘は 90 度になる机の高さで、目が肘と同じ高さか、やや後ろが良いです。

椅子の高さは座った時に足の裏全体が床に着くようにしましょう

頭は 4～5kg と重いのです。骨盤の上ののるように伸ばしましょう。作業に熱中してこんな姿勢になっていませんか?

パソコンを扱う時は正しい姿勢で腰痛予防!