

第15回 衛生委員会 議事録

株式会社アムスコーポレーション

- ◇日時：2023年11月22日（水） 9:15-10:15 ◇場所：ZOOM
- ◇構成員：（委員長）牧山社長、（産業医）檜原ライフスタイルラボ 佐藤先生、
（衛生管理者）総務部 伊藤
- ◇他参加者：なし ◇欠席者：牧山社長

議題：

- ・ 立ち仕事における注意
立ち仕事に限らず、長時間同じ姿勢を取り続けると、腰痛等の痛みが出やすい。
適度に身体を動かした方が良い。
佐藤先生おすすめの体操「これだけ体操」
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-kenkou/yotsu.html>
- ・ 寒さによるリスク
寒さにより筋肉が硬直し、ぎっくり腰などが起こりやすい。
いきなり動き出すと痛むことがあるため、ゆっくり動き出すと良い。
また、乾燥によって身体の水分量が少なくなると足を攣ることがあるため、
冬でもこまめに水分を補給すること。
- ・ 職場における合理的配慮について

先月の労災：

なし

先月の過重労働（時間外45時間以上）：

なし