

お取引先の皆様へ

貴社の健康づくりをお手伝い！

つらい肩こり・腰痛が “これだけ” でラクに！

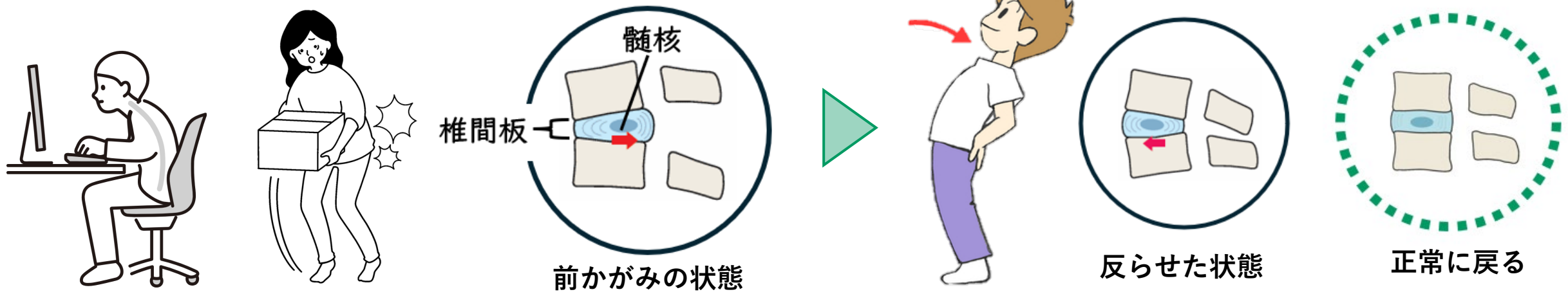
当社では、社員の健康を企業価値と捉え、健康経営に取り組んでいます。この取り組みを、現場で働く皆さまにも広げることで、より安全で快適な職場づくりを目指しています。



腰痛予防に効果的な「これだけ体操」とは？

前かがみ姿勢により、腰椎の間にある椎間板の中心「髓核」が後方にずれ、腰痛の原因になります。「これだけ体操」は、腰を反らす動作で髓核を元の位置に戻し、椎間板への負担を軽減します。

前かがみの姿勢や重い荷物を持つと…



8分で学ぶ！肩こりと腰痛

動画内では、道具不要・その場で実施可能な腰痛予防「これだけ体操」をご紹介します！



URL: <https://mitsui-kinzoku.box.com/s/r1d4n6t6a09hxqb09h6n8ga6faymsrel>

肩こり・腰痛は、作業効率や安全性にも影響を与える重要な課題です。当社では、60分に1回程度身体を動かすことを推奨しています。三井金属に関わる皆さまにもご活用いただけるよう動画をご提供いたします。