



腰痛予防体操

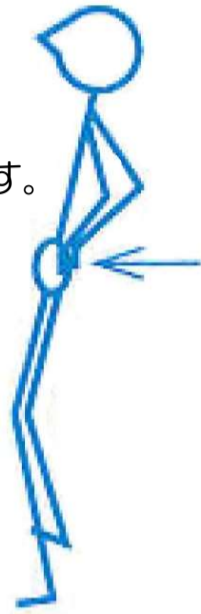


物を運んだり、激しい作業では、特に腰に疲れがたまってきます。ストレッチングで腰を中心に伸ばしましょう。出来れば作業の合間に少しずつ、一日の終わりにはじっくり伸ばしてください。また、腰痛は運動不足やストレス過剰、ちょっとした姿勢不良、足場不良が原因となって起きます。注意しましょう。



(1) 胸

呼吸を止めない
ように軽く伸ばす。



(2) 腰・大腿

後部上体の重みでゆっくり伸ばす。
戻すときは少し膝を曲げて。



(3) 腰・大腿・ふくらはぎ

踵を浮かさないように、
足を少し離してしゃがみ込む。

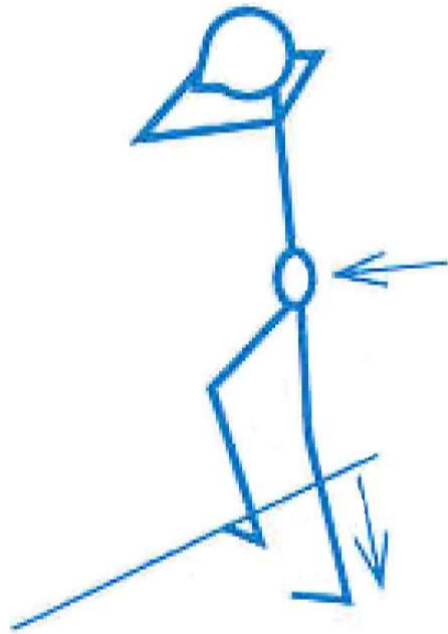


腰痛を持病に
しないために！



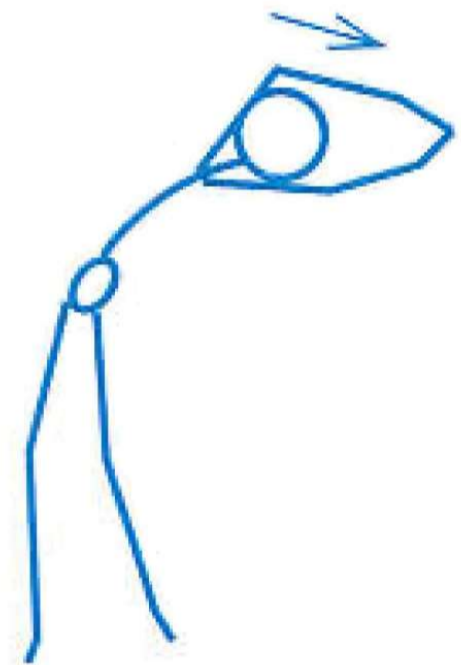
(4) ふくらはぎ

壁にむかい体の向きと爪先の向きを
同じにする。後ろの膝を曲げない。



(5) 体側

腕を耳に付け、なるべく体をひねらないよう
にしながら軽く倒す。



(6) 腰 背筋

イスに浅く腰をかけて、両足を開き、背中
をできるだけ丸くして、おなかを締め息
をゆっくり吐きながら、へそをのぞくよ
うにする。



(7) 腰 背筋

イスに少し浅く腰をかけ、ちょうど犬
や猫が伸びをするように、気長にゆっ
くりと腰をそらして伸びをする。伸び
をするときに、思い切り息を吸って、
胸をふくらませる。

