

# 腰痛を予防し、快適に仕事をしましょう



長時間の立ち・座り作業、重量物の上げ下ろし、介護等は腰痛になりやすいので、日頃から腰に負担のかからない姿勢や運動を取り入れましょう。

## 座ってできる運動

### 前後運動

【ポイント】  
前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージで。

① 丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



② 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



### 並行運動

【ポイント】  
移動した側の肩が下がらないように! あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

① 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



② 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。

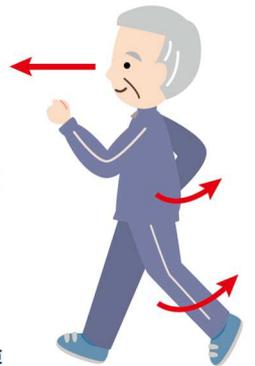


## 全身運動を取り入れよう

普段通り日常生活を送ることで、色々な身体の部分を使うことに加えて、全身運動としてウォーキングを取り入れましょう。

### ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分～20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要!!



ラジオ体操を取り入れることや、階段を使うなどいつもより意識して体を動かすことが効果的です。

# 腰の運動＋全身運動（ウォーキング等）が効果的！！

さらに…

腰に負担のかからない姿勢を心がけましょう

### ●物を持ち上げる(重量物の運搬や介護・看護職に多い)

良い例



【ポイント】

- ・対象物を身体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体ひねりを少なくする

### ●椅子に座る(デスクワークや運転職に多い)

良い例



【ポイント】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整



## おすすめの掲示場所

- ① コピー機の前
- ② トイレ、手洗い場
- ③ 給湯室
- ④ 喫煙所
- ⑤ 休憩室