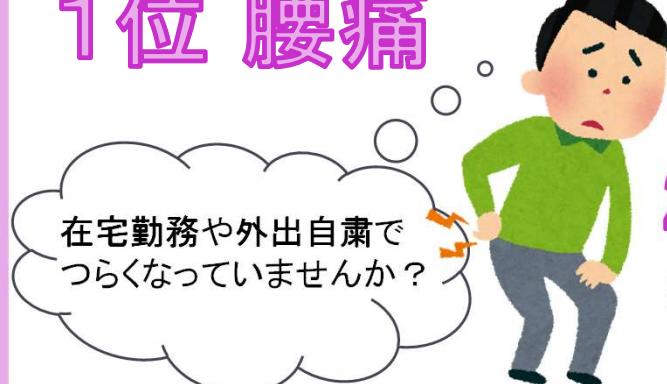


# 在宅勤務での 簡単 肩こり・腰痛 予防対策

日本人が悩んでいる  
**つらい症状 TOP2**

## 1位 腰痛



## 2位 肩こり



※女性は1位が肩こり、2位が腰痛

出典:厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査

**原因 は**

### 長時間の同じ姿勢

長時間のデスクワーク・運転姿勢の悪さ

### 運動不足



注意)腰痛や肩こりの原因は、他にもストレスや首・腰の病気などがあります

## 対策! 正しい姿勢

### デスクワークでの座り方

※在宅勤務でも必ずイスに座りましょう



- 足を床につけ、軽くあごを引き、  
背筋を伸ばす
- 背もたれに背中をあて、  
イスに深く腰かける

### その他のポイント

- ☑適時、立ち上がって  
ストレッチしましょう
- ☑足を組むとゆがみの原因になる  
のでしないようにしましょう

出典:SGH健保ポスター「腰痛を予防しよう」