

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

在宅勤務や外出自粛で
つらくなっていませんか？



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」