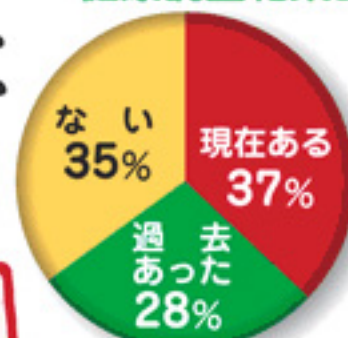
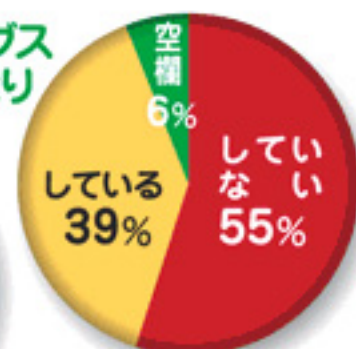


イタタタと言わないうちに 腰痛予防 体操で

SGホールディングス
健康調査結果より



腰痛の有無



腰痛予防のための
対策を実際に行な
っていますか

腰痛がある・過去に腰痛があった方は、全体の65%でした。しかし、腰痛予防対策をとっている方は、39%と少ない結果でした。

腰痛を予防しながら仕事をすることは、プロとして必要な自己管理の1つではないでしょうか？
作業前にはしっかりと準備体操を行い、腰痛を予防しましょう！

作業前には準備体操

関節や筋肉をのばすことで、血流が良くなり、
体の柔軟性を高め腰痛を予防します。



1

背伸びの運動
腹筋・肩周辺・体の側面の伸張

息を止めずに、ゆっくりと全身を伸ばす。



2

体側伸ばしの運動
体の側面の筋の伸張

背伸びの姿勢から左右にゆっくりと息を止めないで曲げる。



3

前・後曲げの運動
ひざの緊張の除去、腹筋・背筋等の伸張

上半身の力を抜いて前に落とす。背筋を伸ばして両手を腰に付け、ゆっくりと身体を反らす。



4

体の横回しの運動
うで・胸・腰の緊張の除去、及びその部分の筋肉の伸張

背筋を伸ばして両手を頭の後ろに組み、そのままの姿勢で左右に回す。



5

開脚上体回しの運動
胴体の柔軟

両足を広く開き、両手を斜前下の方に出し、そこから体を前左後方に大きく回し、続いて反対に右の方にも回す。



6

ひざの屈伸運動
足・腰の血行促進、ひざの柔軟

足先を平行にし、ひざに手を当て、中腰の姿勢から深く腰を降ろし、ひざで反動を付けながら行い、続いて伸ばす。

腰痛予防体操などもっと腰痛について詳しく知りたい方は、佐川急便グループ健康保険組合のホームページ
<http://www.sagawa-kenpo.or.jp/>をご覧ください。健康調査特集で腰痛について詳しく取り上げています。

佐川急便グループ健康保険組合

健康保険組合
掲載期間
H18.11/21～H19.3/20