

【正しい姿勢で腰痛防止】

まずは自分自身で「正しい姿勢を意識すること」から始めましょう

立つ姿勢

軽くあごをひき、背筋・膝をきちんと伸ばす。



【悪い例】



真横から見たとき、耳から肩・股関節・膝・くるぶしを結んだ線が直線である。

座る姿勢

椅子に座る場合は、お尻を背もたれに密着するように、深く腰掛ける。

軽くあごをひき、背筋を伸ばして、お腹をひっこめる。

椅子の高さは、膝が股関節と平行か、膝がわずかに高くなるようにする。



【悪い例】



重い荷物をもつ姿勢

荷物を運ぶときは、荷物を身体に密着させて、一度腰を落とし、充分に膝を曲げて、お尻を落として持ち上げる。

中腰で重いものを持つことは厳禁！



【悪い例】



正しい姿勢を保つための心得

① 1時間に1回は姿勢を変えたり軽い運動をする。

② 腹筋や背筋などで筋肉を鍛える。

③ 温熱療法やストレッチなどで筋肉の疲労をとる。

④ 「あぐら」や「横座り」をしない。

⑤ 腰痛ベルトを使用する。

