



# なる前の腰痛対策（作業姿勢）

無理な姿勢での荷物の積み下ろしや運転、長時間のパソコン業務は腰に負担をかけます。正しい姿勢を心がけ、腰痛を予防しましょう。

## 荷物の持ち方

荷物と身体を密着させる。

腰を落として、体全体で持ち上げる。

膝を曲げる。

POINT!

中腰で腕の力だけで荷物を持ち上げるのはNG！荷物を垂直に持ち上げましょう。

## 荷台の乗り降り

荷台などから飛び降りたり、荷物を持ったまま乗り降りしない。

足元の安全を確認してから慎重に移動しましょう。

POINT!

必ずステップを使いましょう！



## 運転姿勢

ハンドルを持って軽く腕が曲がる程度に座席を調整する。

基本は、イスの座り方と一緒に。

シートを立て、イスに深く腰かける。

POINT!

長時間の運転は腰に負担をかけます。2時間に1回は車から降りて、休憩を入れましょう。

## イスの座り方

膝がおしりよりわずかに高くなるのが理想的な姿勢です。

イスが高すぎる場合は、足台を置くなどして膝の高さを調整しましょう。

イスに深く腰をかけ、足を床面にぴったりとつける。軽くあごを引き、背筋を伸ばしておなかを軽く引き締める。

POINT!

- ① 1時間に1回10分程度休憩を取り、ストレッチをしましょう。
- ② 足を組むと特定の筋肉を緊張させ、ゆがみの原因になります。なるべくしないようにしましょう。



肥満は、腰に負担をかけます。ダイエットと筋肉トレーニングで筋肉をつけ、腰痛を予防しましょう！また、全身のストレッチを適切に行い、柔軟性を高めることも大切です。