

痛ッ!!!と

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。



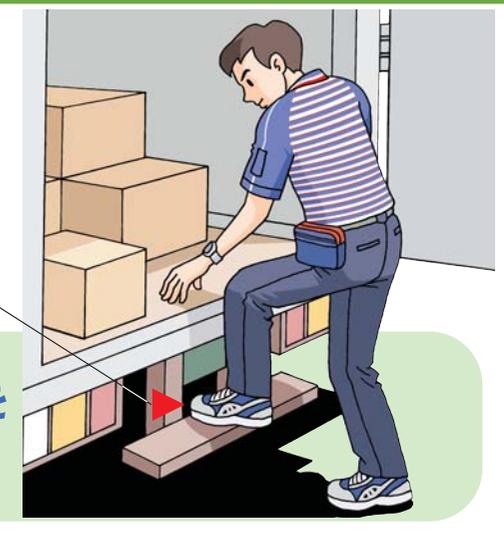
荷物の持ち方



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



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



POINT! ①1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。