

2分でできる 簡単ストレッチ

20秒程度、筋肉を意識しながら、
痛みのない範囲でゆっくりと伸ばします。

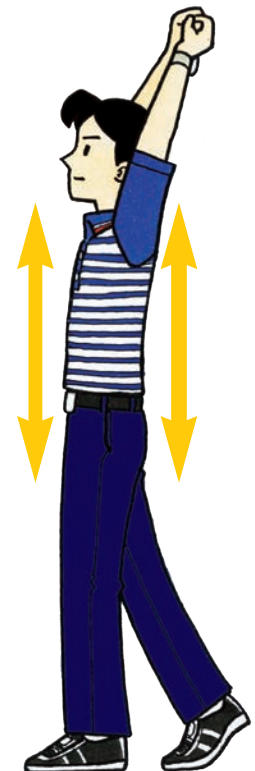
「腰痛予防体操」の
動画はこちらから

※ドライバースマホのみ対応



1 背伸びの運動

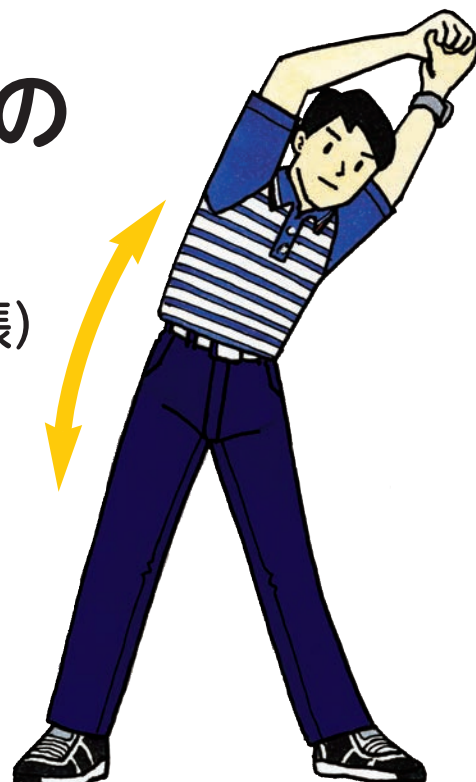
息を止めずにゆっくりと
全身を伸ばします。



2 体の横伸ばしの運動

(身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。



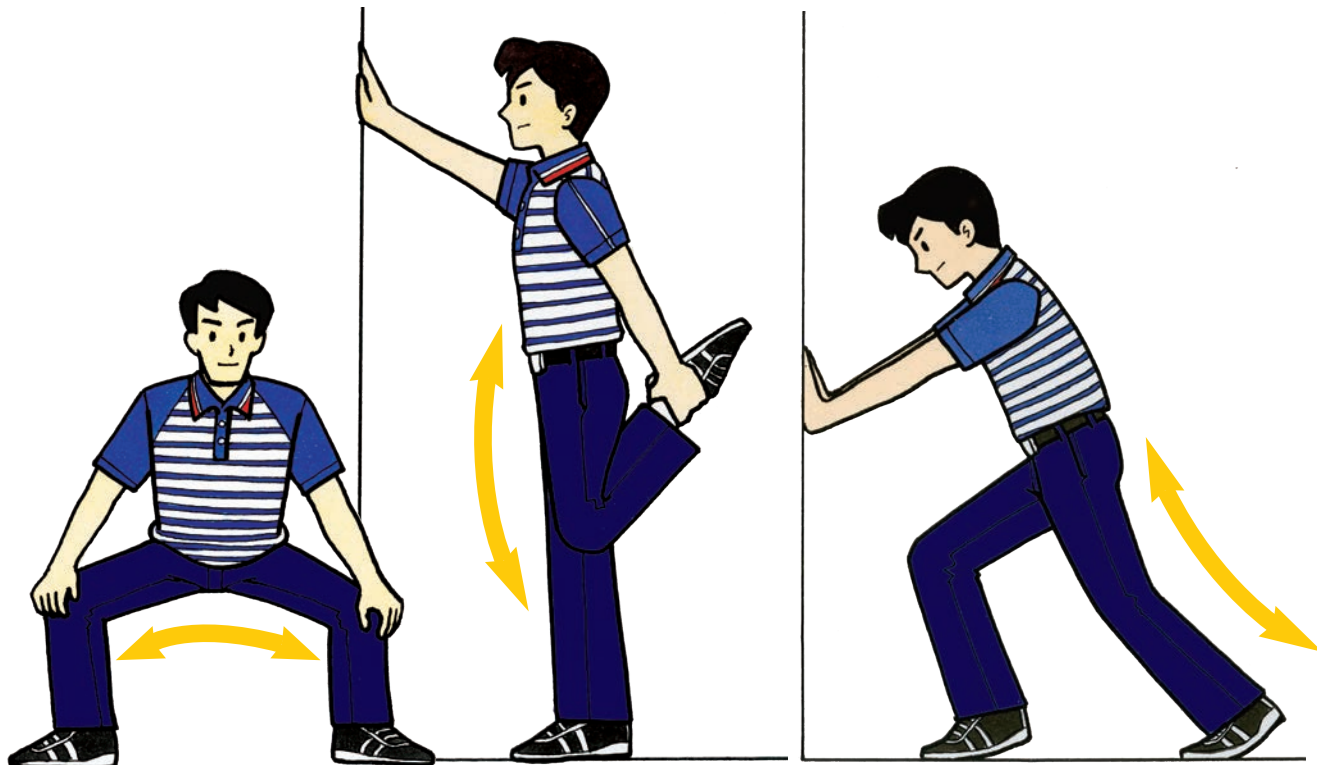
3 前・後曲げの運動

上半身の力を抜いて
前に屈んだ後、
両手を腰にあてて、
ゆっくりと上体を
後ろに反らします。



4 下半身の曲げ伸ばし運動

太もも内側のストレッチと、壁などを利用
したストレッチ(太もも前面、ふくらはぎ)



※痛みがある時は、無理をしないこと

腰痛を予防しよう

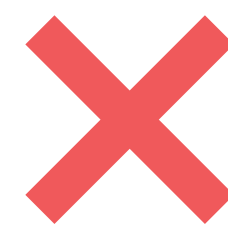
仕事中に腰の痛みを感じたらすぐに
安全推進課へ報告した上で、
必ず整形外科を受診してください。

作業姿勢

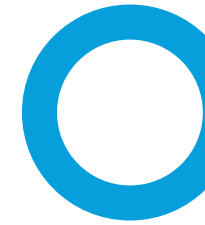
腰への負担が大きい×の姿勢を
とらないように意識しましょう。

荷物の持ち方

荷物を持ったまま身体をひねる動作は、
腰を痛める原因になるのでやめましょう。



姿勢が高い状態で
荷物を持つ。



膝を曲げて腰を落として
荷物を抱え、荷物を体に
引き寄せて、足の力を使って、
ゆっくりと立ち上がる。



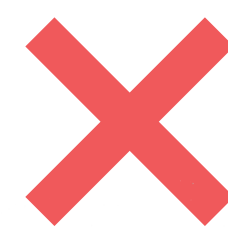
腕の力だけ
で荷物を持
ち上げる。



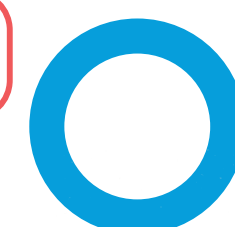
荷物と体を
密着させる。

運転姿勢

イスに深く腰かけて、ハンドルを持つ腕が
軽く曲がる程度に座席を調整する。
ハンドルは腕の力で回さず、力を抜いて
腕の重さを使って回す。



背もたれから離れたり、
前傾姿勢になる。



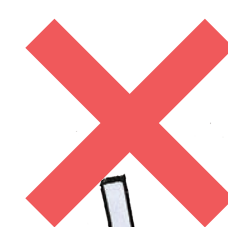
座席背もたれは
倒しすぎない
ように調整する。



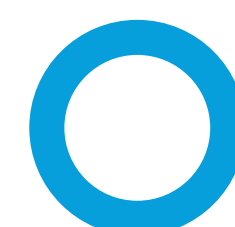
クッションで
すき間を
埋める。

イスの座り方

足を床面にぴったりとつけ、
軽くアゴを引き、背筋を伸ばす。



猫背になる。



アームレスト
を使う。



イスに浅く座り、
背もたれとの間に隙間がある。



背中を背もたれに十分に当て、
イスに深く腰かける。

長時間同じ姿勢は負担がかかるので
適宜、ストレッチをしましょう
(詳しくは、左記「2分でできる簡単ストレッチ」を参照)