腰痛を予防しよう

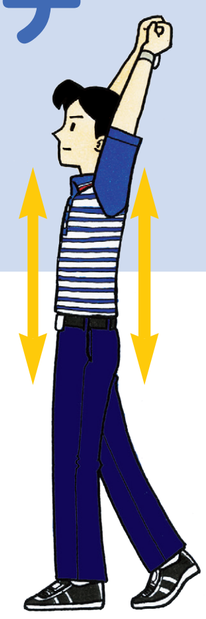
仕事中に腰の痛みを感じたらすぐに
上長へ報告した上で、
必ず**整形外科を受診**してください。

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。

1 背伸びの運動

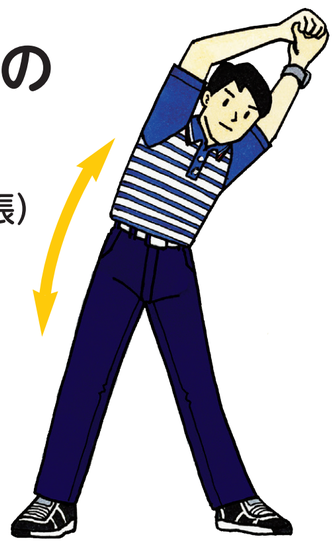
息を止めずにゆっくりと
全身を伸ばします。



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。

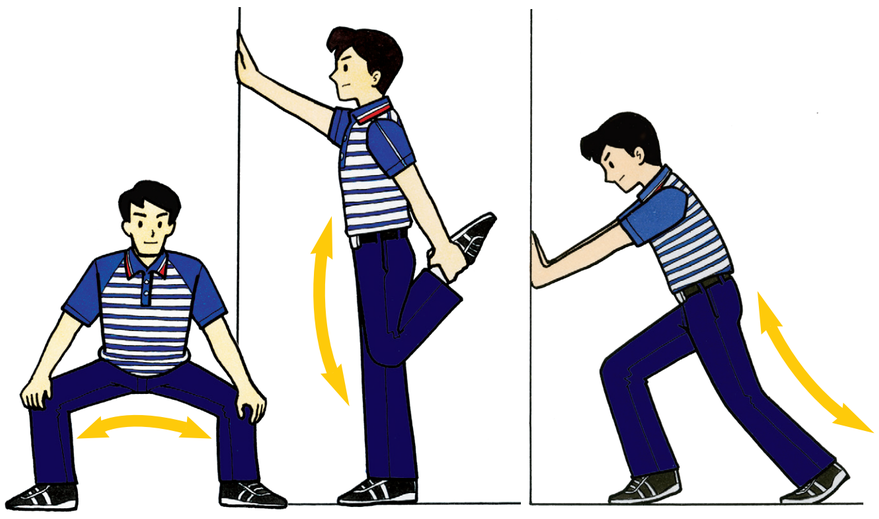


3 前・後曲げの運動

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

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。
腕の力だけで荷物を持ち上げる。

○ 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。
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。

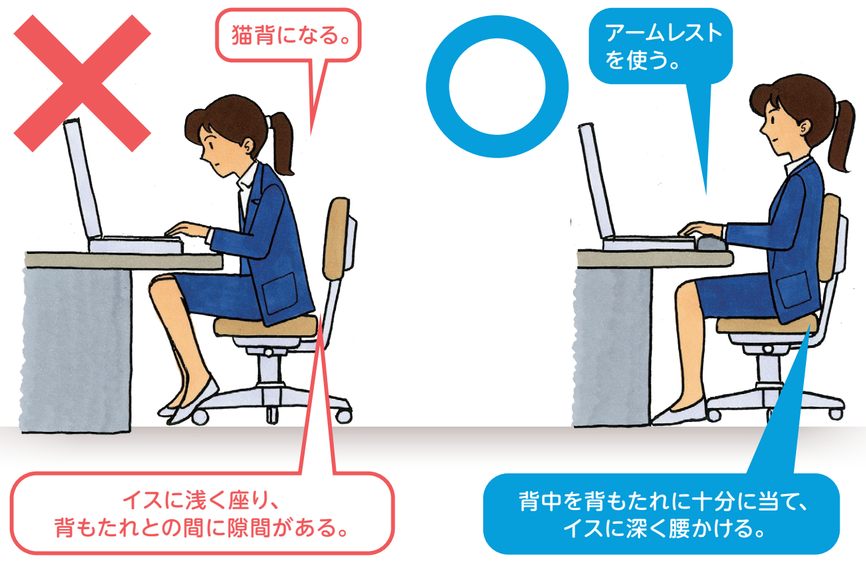
○ 座席背もたれは倒しすぎないように調整する。
クッションですき間を埋める。

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。
イスに浅く座り、背もたれとの間に隙間がある。

○ アームレストを使う。
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）

SGホールディングスグループ健康保険組合