

腰痛にならない体をつくる

腰痛予防体操

リフレッシュ！座って体操

足首の運動



つま先を上下に動かす。座りっぱなしでうっ血した状態を解消する。

おじぎの運動



頭の重みを利用して、おじぎをするように息を止めずにゆっくりと頭を下げる。

背中を伸ばす運動

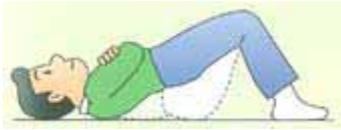


椅子の脇を両手で持って背中を伸ばす。

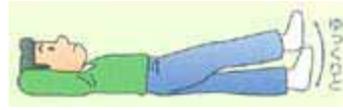
リフレッシュ！寝て体操

腰回りの筋肉を鍛える

腰回りの筋肉を鍛える



膝を曲げて仰向けになり、軽くおしりを持ち上げる。20回くらいを1日2回。



仰向けで胸を頭の後ろに組んだ姿勢をとる。ゆっくりと左右交互に片足を上げる。20回くらいを1日2回。

股関節を伸ばす運動



仰向けで片方の足を膝を伸ばしたまま上げ、両肩を床面につけたままの姿勢で、脚を反対側に倒す。左右交互に1, 2回ずつ、1日3回くらい。

膝関節を伸ばす運動



仰向けで膝を伸ばしたまま足を上げる。左右20回ずつ、1日2回

(「職場における腰痛予防対策指針」厚生労働省より)

疲れたら体を休ませましょう

「疲れたと感じたら休む」が痛みを未然に防ぐ基本。

とかく無理をして仕事や作業を続けてしまいがちですが、ぎりぎりまで我慢していると、仕事を休まなければならなくなったり、重症化して回復も遅くなります。疲れ切ってしまう前に、小休止する、横になることが、早く疲れを回復し、よい状態を保つコツです。これは、体の疲れだけではなく、心の疲れも同じです。心の疲れも癒すことも忘れないでください。

(参考資料)「職場における腰痛予防対策マニュアル」(中央労働災害防止協会)