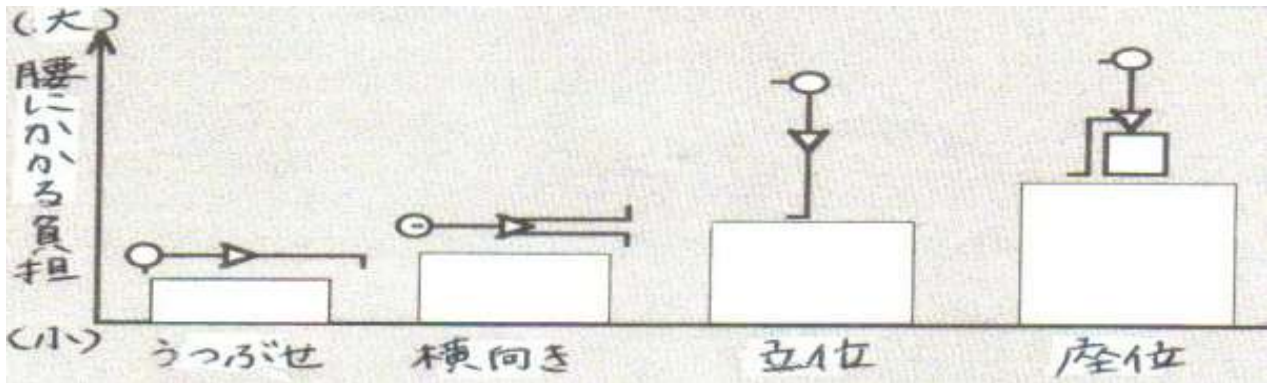


# リハビリニュース No. 1

～腰痛予防～

姿勢により腰にかかる負担に違いがあるのを知っていますか？



上の図のように…

実は立位よりも坐位の方が腰にかかる負担は大きいのです。必ずしも座っていることが安静であるとは限らないのです。そこで今回は腰痛を予防する方法を幾つか紹介したいと思います。

## ① 寝ている姿勢



背中を丸め、足を「く」の字に曲げます。



膝下に枕やタオルを入れます。

## ② 重い荷物を持つ場合



両膝を十分に曲げ、腰を曲げずにお尻を落とし、上げる時は膝を伸ばすように持ち上げます。

## ③ 起き上がりをするとき



(1)～(4)の順に起き上がります。この時、体をねじらないよう注意しながら起き上がります。

## ④ 立ち仕事(家事)をする場合



前かがみにならないように、腰をまっすぐにします。足下に踏み台などを置き、片足ずつ乗せるようにします。

腰に負担のかからない姿勢を生活に取り入れてみましょう♪

腰痛予防/改善/防止のために、腰に負担のかからない姿勢を心がけ、少しずつ上の図のような姿勢や動作の仕方に取り組みましょう。