

## 腰痛予防①

### □ 急に体を動かすことは避けましょう

夜間に休んでいた筋肉を準備運動なしにいきなり動かすと、突然腰痛を起こす事があります。



### □ 重いものを持ち上げるときは、 体勢を整えて腰を落としましょう。

### □ 荷物はできるだけ体に密着させて、 膝の屈伸を利用して持ち上げましょう



### □ カバンや荷物を持つ時は、ときどき持つ手を変えたり、 両手に分けて持ちましょう

### □ 入浴で腰を温めましょう

腰の痛みをやわらげるのに効果的です。

ただし、ひどく痛む時は無理して入浴する必要はありません。



### □ 料理台などで長時間立って作業する時は、 台の上に乗る、調理台に体の高さを合わせましょう

調理台がおへその位置にあるのがちょうど良い高さです。同じ姿勢を長く続けないようにしましょう。



## 腰痛予防②

### □ 腰に負担をかけない立ち方



### □ 腰に負担をかけない歩き方



### □ 腰に負担をかけない座り方



### □ 腰に負担をかけない寝方

