

腰痛を防ごう！

どうして腰痛になるの？

1、骨や筋肉の異常

もともと背骨は前方に曲がっていて負担がかかりやすい



バランスの崩れ → 強い負荷で痛みが起きる

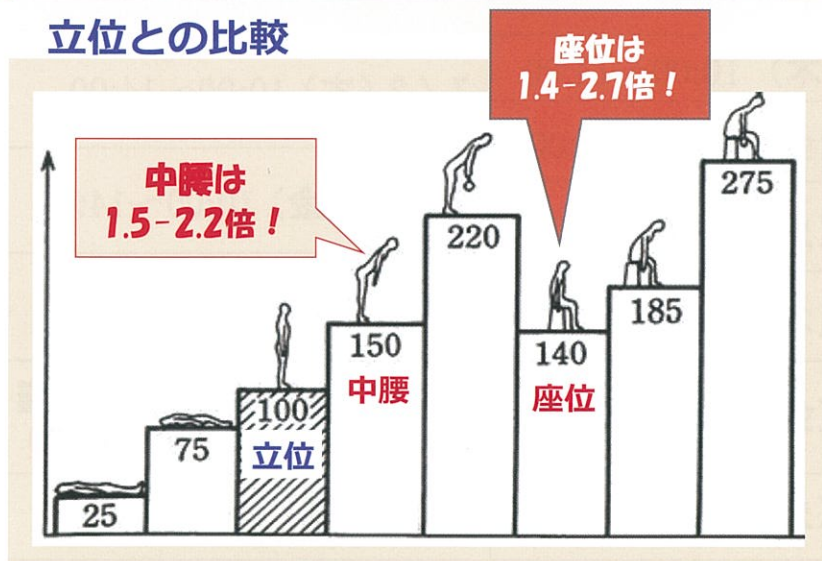
2、内臓や皮膚の病気

3、精神的な要因



姿勢により腰への負担は変化します！

立位との比較



◆腰にかかる負担◆

(立位と比較して)

中腰だと **1.5-2.2倍！**

座位でも **1.4-2.7倍！**

◆腰を動かす際の注意◆

- 急激な力が加わる運動は控える
ラジオ体操をするなら、
弾みをつけずにじわ〜っと。
- 腰の病気がある人は主治医に相談を！

予防が重要！

◆自分たちで守る◆

- 職場環境 = 空間・休憩所・気温・照明
- 作業自体 = 姿勢・服装(靴)・機械化
- 職場体制 = 作業手順・指導教育
- 個人的要因 = 減量や筋トレ (腹筋・背筋など)

ストレッチ (背筋・太ももの裏など)

腹筋を
きたえる



背筋の
ストレッチ

