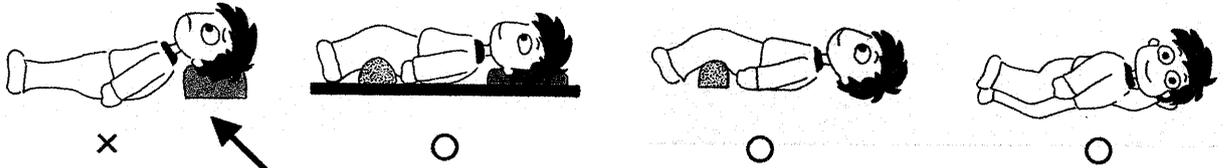


日常生活における腰痛予防

寝る姿勢

上向きの場合、膝下に枕等を入れて、膝を軽く曲げておくようにすると腰の負担が減ります。横向きの場合も、同じように膝を曲げておきましょう。敷布団を使う場合はやや固めのものが良いです。



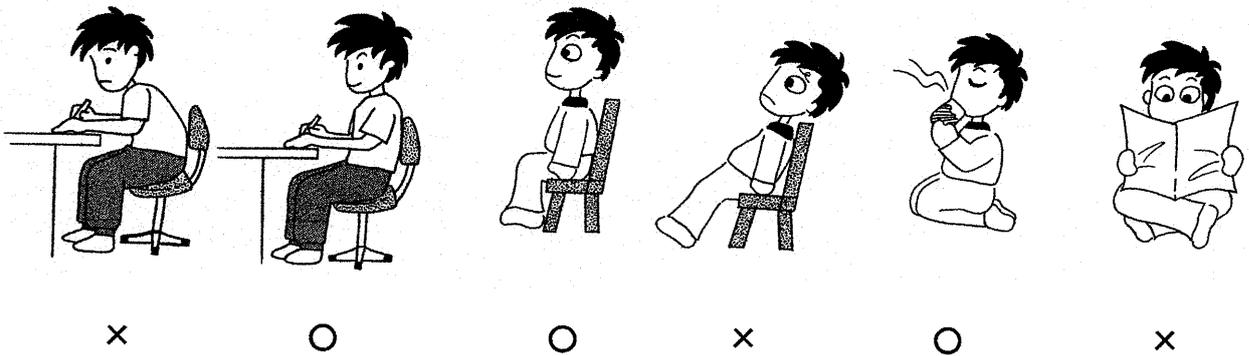
※高すぎる枕は首に負担がかかり、それが腰に影響するので注意しましょう。

座る姿勢

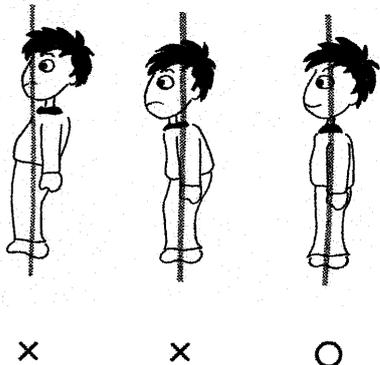
椅子に座る場合は前かがみになったり、もたれた状態にならないように、背もたれに体を密着させて座りましょう。

机で作業することが多い方は、机の高さも腰にかなり影響します。高すぎず、また低すぎず、姿勢正しく取れる高さを考えましょう。

背中を伸ばす正座は良いですが、あぐらは背中を崩しやすいので、あまり望ましくありません。

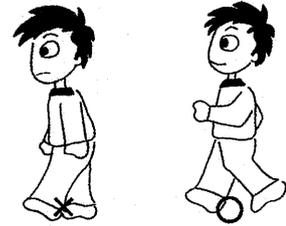


立つ姿勢と歩く姿勢



あごを引き、背中と膝を真っ直ぐに伸ばして、重心がしっかりと足の真ん中にかかるようにして立ちます。

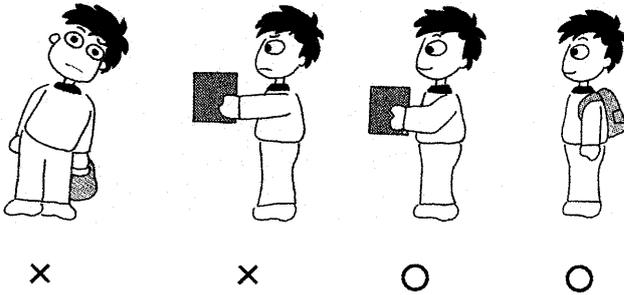
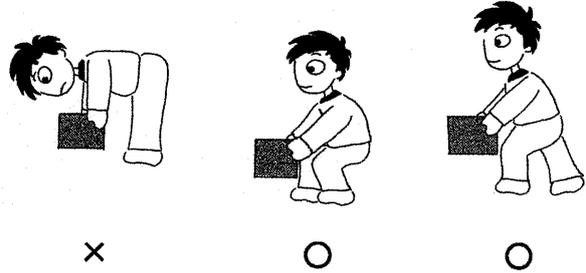
歩く時はお腹に軽く力を入れ、顔を上げて、手を振って颯爽と歩きましょう。



物の持ち上げ方・持ち方

物を持ち上げる時、あるいは物を持つ時は必ず持つ物と体を近づけて、お腹に力を入れながら持ちましょう。

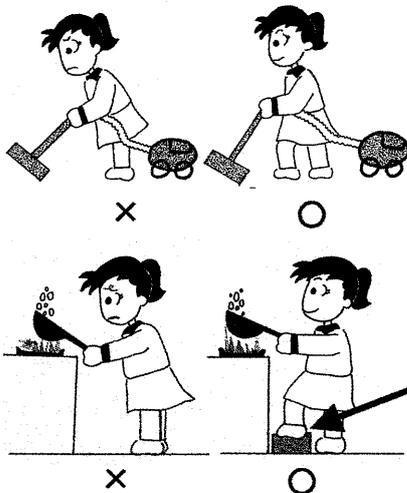
中腰姿勢は絶対に避けましょう！
また、持つ物と体が離れていると、かなり腰に負担がかかります。



リュックサック等を利用し、背中からうようにすると、かなり腰の負担を減らせます。

掃除の仕方

前かがみにならないように、掃除機の長さの方を調節して、できるだけ真っ直ぐな姿勢を作しましょう。



調理の仕方

なるべく調理台に近づいて真っ直ぐに立ちます。
長時間立たないといけない場合には、片足を台に乗せておくと、かなり腰の負担を減らせます。

台はホームセンターなどで比較的安値で購入できます。

腰はまさに“体の重心の要”です。腰を痛めると、なかなか治すことに時間がかかります。

日常生活の動作において、ちょっとした工夫を図るだけで十分に腰痛を予防できます。“えっこんなことで予防できるの？”と比較的簡単な心がけでできますので、ぜひ習慣化できるように頑張ってみましょう。