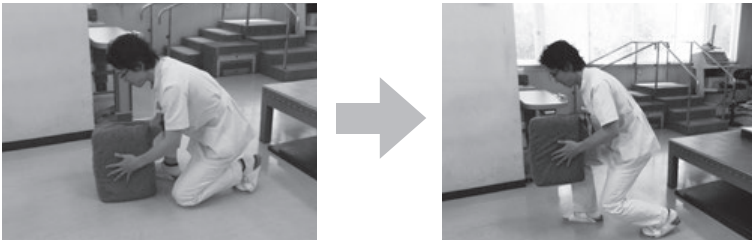


日常生活における腰痛予防

①重いものを持ち上げる、運ぶ場合

- ・重いものを持ち上げる場合は、腰だけを曲げるのではなく、膝も同時に曲げて、しゃがむようにする。
- ・腰よりも高く持ち上げないようにし、体を後ろに反らすようなことはしない。

○ 良い例



✕ 悪い例



②椅子に腰掛ける場合



✕ 悪い例



腰のくびれている部分にタオルなどを丸めて当ててもよい。

- ・椅子にもたれかからず、少し腰を浮かすようにして、腰掛ける。
- ・高すぎて足が床につかない椅子は良くない。
- ・柔らかすぎる椅子、ソファーには出来るだけ長時間座らないようにする。
- ・車の運転などは、腰よりも膝のほうが高くなるような座り方がよい。

③立位

- ・長時間立っている（台所仕事など）場合は、10cm弱の台を用意し、その上に片足を置き、時々入れ替えるようにして立つとよい。



④寝るとき

- ・横向きでは、片膝または両膝を適度に曲げた位置で休むようにし、仰向けでは、膝の下に支え（クッションやタオルなど）を入れる。



リハビリテーション科