

動作を変えて腰痛予防 ～床から荷物を持ち上げる～



urumin

うるみん

うるま市健康福祉センター

動作を変えて腰痛予防 ～床から荷物を持ち上げる～

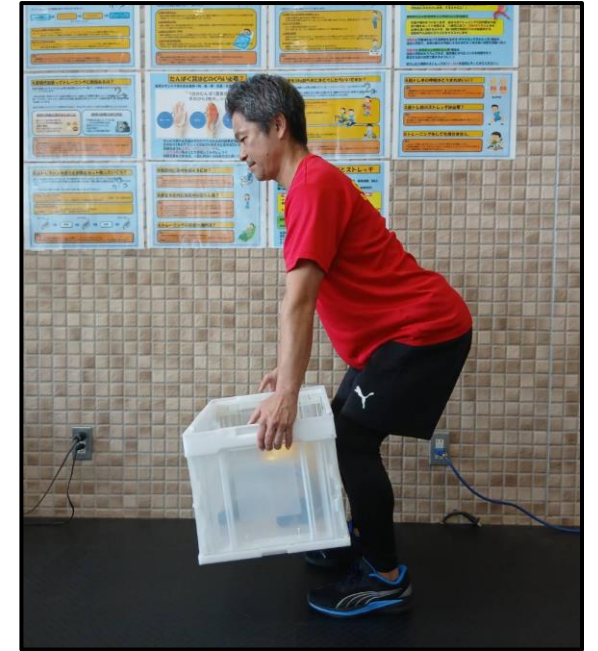


背中を丸めないように注意

**背中を丸めたまま持ち上げると
腰を痛める可能性があります。**



**1.みぞおちを引き上げるように
背すじを伸ばす。**

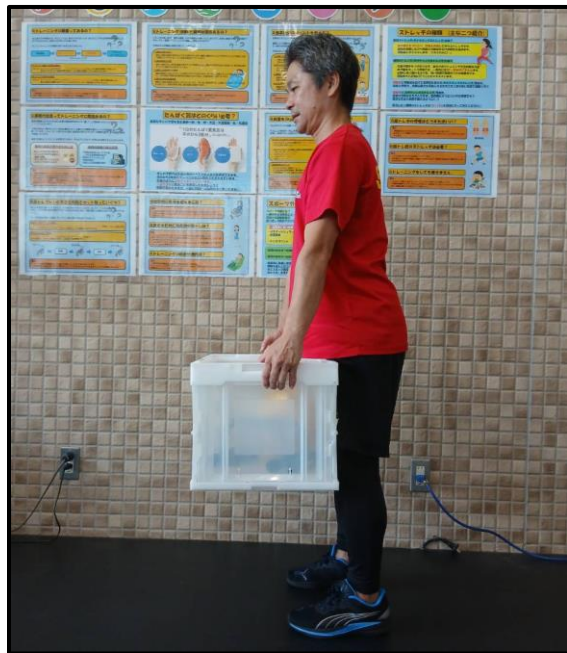


**2.息をはきながら、
膝をのびてゆっくいと
持ち上げる。**

うるみん

うるま市健康福祉センター

動作を変えて腰痛予防 ～床から荷物を持ち上げる～



3.息をはきながら上半身を起こす。



4.息をすいながらゆっくり下す。



※下すまで背中を丸めないように注意