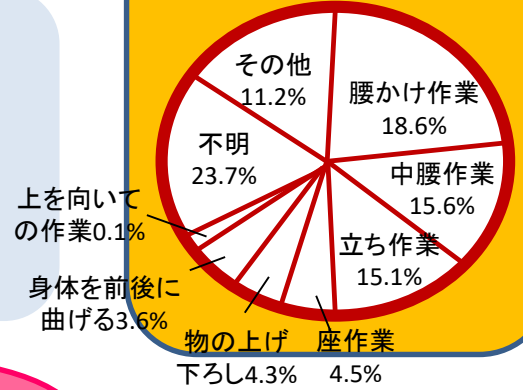


「腰痛予防」

※数値参考 (平成14年度)
厚生労働省「労働者健康状況調査」より

腰痛の発生原因(作業)

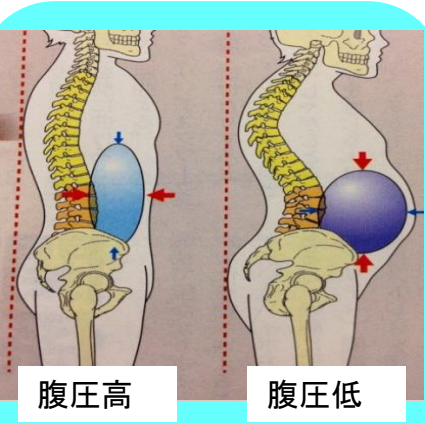
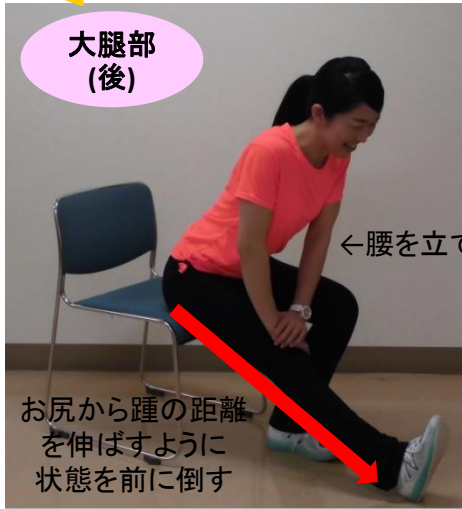


腰痛の原因

- 同じ姿勢を長時間続けている
- 重労働で筋肉疲労がある
- 体が硬く、筋肉が緊張しやすい
- 運動不足で足腰の筋力が低下している



**背中・腰・お尻・大腿部
を伸ばすべし!**



下腹に力が入るか
チェックしてみましょう!



ポイント (Point)

弾みをつけず 呼吸を止めず 20~30秒間