

腰痛予防体操



移乗や入浴介助・・・前かがみ作業が多い。
腰痛は介護職さんの職業病・・・
予防するための体操をお伝えします！

腰痛予防の原則！

- ★どんな時も脊柱の前屈姿勢を避けること
- ★背中ではなく股関節と膝を曲げる。
→上下移動・左右移動ともに足を使う！
- ★脊柱をひねらないように足を動かして方向を変える
- ★作業を行う前に足幅を適度に広げた開脚姿勢をとる

ストレッチ



顎を引いて息を吐く

骨盤を押す！

- ①肩幅よりやや広めに足を開き、両手で**骨盤**を**前方**へ押す。
- ②顎を引き、**息を吐き**ながら腰の反り(腰椎の前彎)を意識して**3~5秒**程度保ちます。

(3~5秒×2セット)

姿勢や動きを意識することで腰痛のリスクを減らすことができます！



※痛みがある場合や病気のある場合は
医師や専門職にご相談の上、行ってください。

下半身を鍛えよう！



つま先より前に
膝が出ないように！



きつければ
両手を膝についてもOK!

①肩幅大に脚を開く ②椅子に腰かけるイメージで膝を曲げる

10回×3セットを目安に頑張りましょう！

