

# 腰痛予防はストレッチから (職場編①)

問健康増進課 ☎32-2069

# Let's 体操 Exercise

腰痛は、腰のまわりの筋肉が緊張することで起こることがあります。予防するには、まわりの筋肉を柔らかく保つことが大切で、ストレッチは効果的な体操です。

今回は、職場などで簡単にできる腰痛を予防するストレッチと、そのポイントをお知らせします。

## ふともも（前側）のストレッチ



息をゆっくりと吐きながら筋肉を伸ばしましょう。動作は、反動や弾みを付けてはいけません。

筋肉は、張りは感じて、痛みのない程度まで伸ばしてください。

伸ばす筋肉を意識して (↔)、伸ばした状態で、20~30秒姿勢を保持してください。

机などに手を添える

## ふともも（後側）のストレッチ

