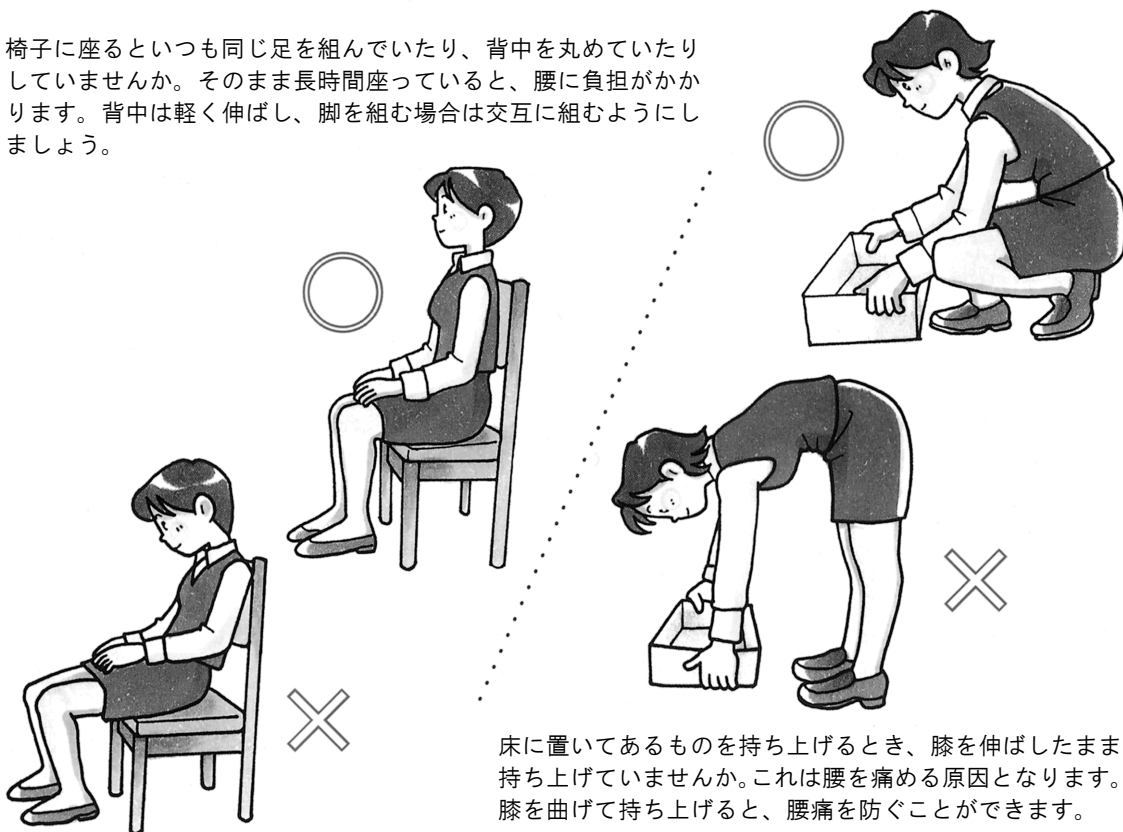


## 8 介護サービス業における腰痛予防体操（参考例）

腰はからだの「かなめ」です。忙しい毎日だからこそ、1日5分の体操で疲れをためずにリフレッシュ。腰が楽になってきます。

### 気をつけよう毎日の姿勢

椅子に座るといつも同じ足を組んでいたり、背中を丸めていたりしていませんか。そのまま長時間座っていると、腰に負担がかかります。背中を軽く伸ばし、足を組む場合は交互に組むようにしましょう。



### 手軽にからだをほぐす



#### 腰回し

両手を腰にあて、少し膝をゆるめてゆっくりと腰を回す。

#### 腰ひねり

背中を楽にし、肩や腕の力をゆるめて、両腕をからだにまきつけるようにひねる

