

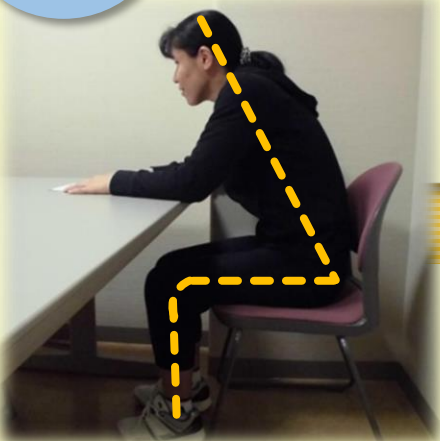


# 自分でできる!

# 姿勢チェック

## イス座位

× 悪い座り方



○ 理想的な座り方



### 【 4つのポイント 】

1. 前かがみにならない
2. イスに深くかける
3. クッションなどで腰のカーブを保つ
4. 肘掛けは腰の負担を軽減する

### 腰痛予防のために

- ◆ 左右均等に体重をのせる
- ◆ 足を組む人は時々組み替える
- ◆ 足の裏を床につける
- ◆ 時々立つ、腰・背中を伸ばす



## 立位

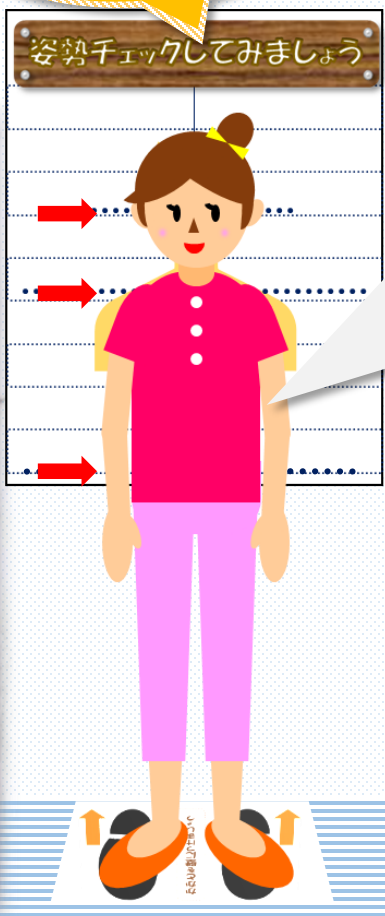
× 悪い立ち方



○ 理想的な立ち方



両耳・両肩・骨盤の  
左右の高さは  
同じかな？



### 【 6つのポイント 】

1. あごをひく
2. 軽く胸を張る
3. 下腹に少し力を入れ、へこませる
4. 肩の力を抜く
5. 背すじを伸ばす
6. お尻を引き締める

### 腰痛予防のために

- ◆ 左右均等に体重をのせる
- ◆ 下腹に少し力を入れ、へこませる
- ◆ 前かがみになる時は、足を前後に開く

