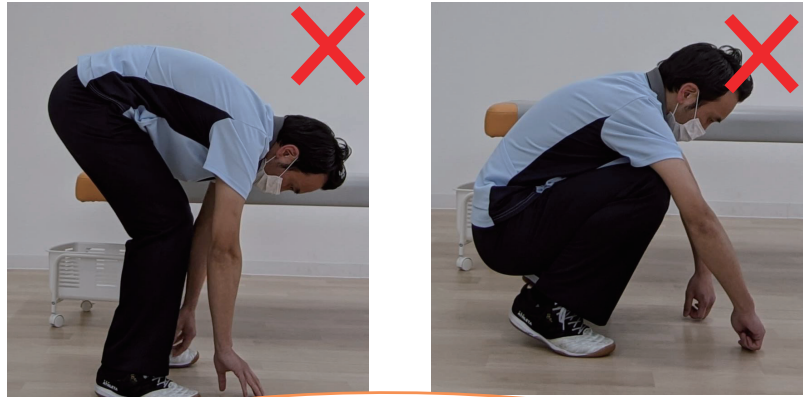


# ①しゃがむ・前かがみ姿勢 は要注意！

ばすぎ整形外科クリニック



物を持ちたり草取りなどで  
多い姿勢  
気を付けないと痛めます！



# ③座っているときの 腰の負担

ばすぎ整形外科クリニック



座る

座って前屈

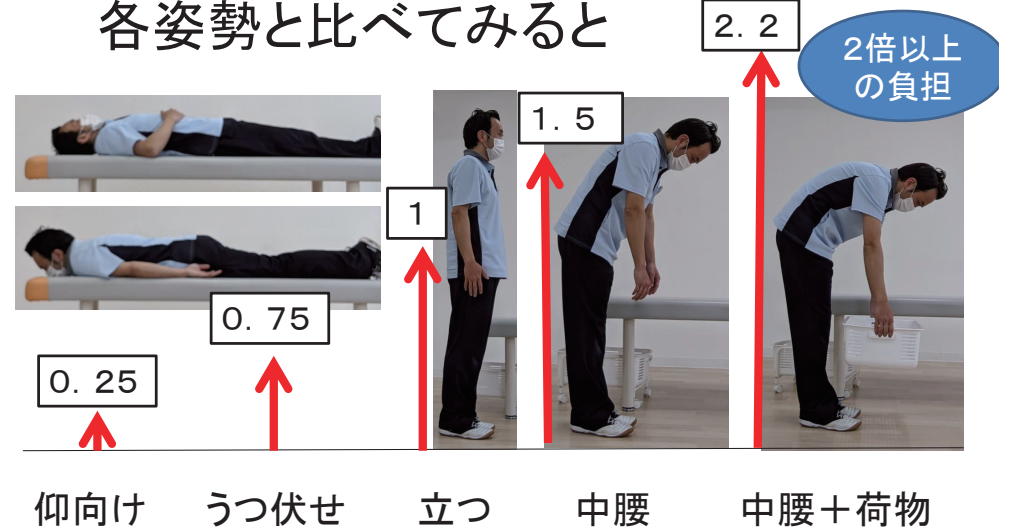
座って前屈+荷物

# ②腰の負担

ばすぎ整形外科クリニック



立っている姿勢を「1」として、  
各姿勢と比べてみると



仰向け

うつ伏せ

立つ

中腰

中腰+荷物

# ④かがんで作業する時の 理想的な姿勢

ばすぎ整形外科クリニック



20分で一度姿勢を変え、  
立ったり伸ばしたりしよう

