

転倒・腰痛防止令和プロジェクト SAGA

転倒・腰痛防止サポーター企業を募集しています！

転倒・腰痛防止令和プロジェクト SAGA ホームページからチェック👉



これだけ体操

～仕事始めや作業の合間に～

腰痛予防体操

たった3秒



1 腰痛になっても、できるだけ動く！

腰が痛くてもできるだけ安静にせず、動いた方が回復は早く、長期化しない。

2 意識を集中して、パワーポジションで！

重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢をイメージ



パワーポジション

3 ストレス緩和方法を身につける！

マニュアルにヒントがたくさん♪腰痛もストレス反応です。

4 腰痛を心配するほど再発し、楽観するほど緩和に向かう！

腰痛への悲観、心配がストレスとなり、脳の痛み緩和機能（ドーパミン・セロトニン分泌）が停止してしまう。

⇒ 詳しくは「今日の腰痛予防対策マニュアル」へ

※上記は、一般的な腰痛（非特異的腰痛）についての対処法です。詳しくはマニュアルをご覧ください。



これだけ体操 佐賀

検索

佐賀労働局・佐賀産業保健総合支援センター

監修：松平 浩（東京大学医学部附属病院22世紀医療センター/運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座長 特任教授）



Bipoji Lab

リサイクル性