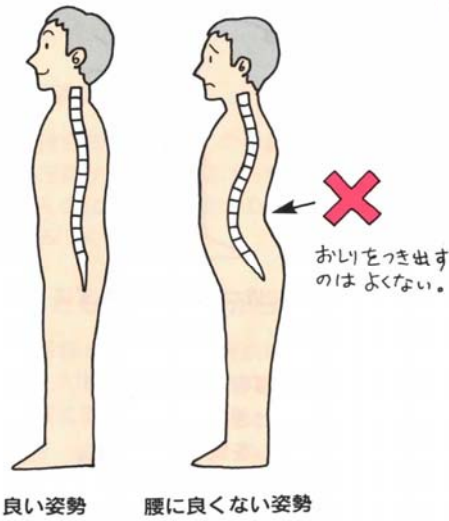


**今回はリハビリ室から腰痛予防の豆知識をご紹介します。**

姿勢



仕事するとき

●物を持ち上げるとき・立ちすわり介助のとき



なるべく対象物に近づいて、膝の曲げ伸ばしを利用します。

寝るとき

あおむけ、横むきでは、腰への負担が違うので注意しましょう。  
 また、やわらかすぎるふとん、ベットはかえて腰が痛くなるのでやめましょう。

