

## 体への負担を分散して、回コモ予防!!

腰やひざ、肩などの痛みは、ふだんの生活習慣や体の使い方を見直すことで、ある程度の予防や改善ができます。大切なのは、体の負担を一か所に集中させないこと。「立ちっぱなし」や「座りっぱなし」など長時間同じ姿勢を続けることで、一部の筋肉が緊張を続け、血流が悪くなります。また、前かがみの姿勢が多いと腰への負担も大きくなります。ときどき姿勢を変えたり、前かがみになりにくい姿勢を意識するなど、体への負担を分散しましょう。

### 体への負担を分散するポイント!

#### ◎ 1時間座ったら5分立つ

デスクワークや車の運転など座りっぱなしの姿勢が多い人は、時々席を立って体を動かしましょう。

座っている間もたまに腰の位置を変え、あごを前につき出さないように気をつけましょう。

#### ◎ 荷物を持つときは左右均等にする

かばんや荷物を持つときは、重さが体の左右で均等になるようにしましょう。

かばんをいつも同じ側の肩にかけていると、負担が片側に集中するので注意しましょう。

#### ◎ 前かがみにならないようにする

床などから重い物を持ち上げるときは、腰だけが前かがみにならないようにひざをしっかりと曲げて持ち上げましょう。

Hello!

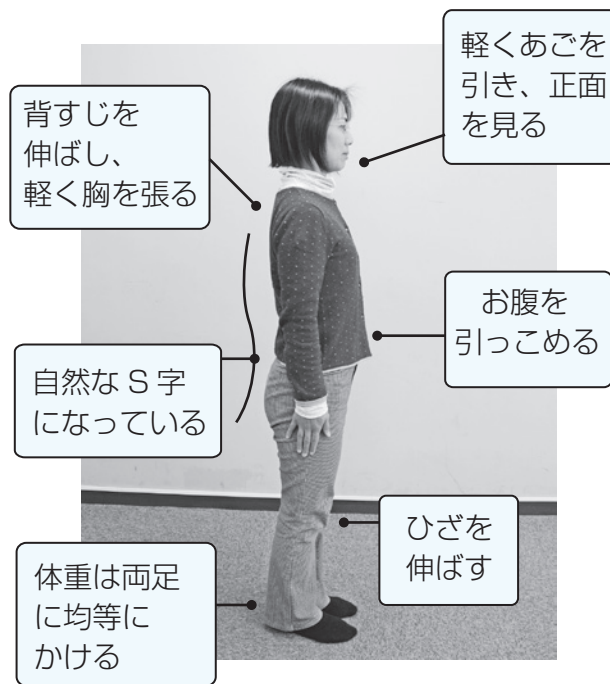


福祉

多久市地域包括支援センター  
(多久市役所 福祉課内)  
☎ 75-6033



### 腰への負担が少ない姿勢



歩くときや、座っているときも基本は同じです!

多久市地域包括支援センター(おたっしや本舗多久)は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

## ストレッチに挑戦!! “固まったからだをやわらかく”

からだが硬いと、筋肉や関節の動く範囲が狭くなり、ケガや転倒の原因になります。からだをほぐし、筋力トレーニングの効果を高めるためにも、ストレッチをしっかりと行いましょう。

### ★股関節のストレッチ★

- ①仰向けに寝そべて、両膝を立てます。
- ②右のひざをゆっくり胸に引き寄せて、ひざの裏側を両手で抱きかかえるようにします。10数えてゆっくり元に戻します。
- ③反対も同様に行います。

※股関節や膝の手術をした事がある人や痛みがあるときは、かかりつけ医に確認しておこなってください。



結構きもちいいですよ