

理学療法士による腰痛予防セミナー

「重量物取扱い作業における腰痛予防対策」

株式会社JALグランドサービス札幌・JALスカイ札幌 様 R4.10.20

理学療法士 澤野純平

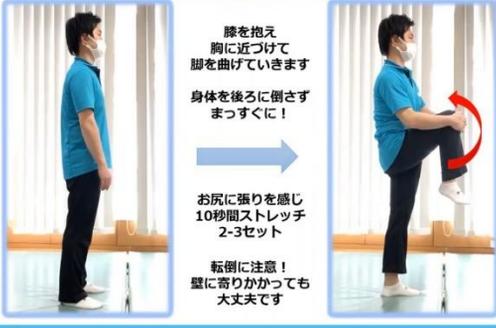
腰痛予防講習会

～重量物取扱い作業における腰痛予防対策～

北星病院 理学療法士 澤野純平

第2回 健康増進 生活習慣病予防 対策セミナー ～運動機会の増進に

お尻ストレッチ



膝を抱え
胸に近づけて
脚を曲げていきます

身体を後ろに倒さず
まっすぐに！

お尻に張りを感じ
10秒間ストレッチ
2-3セット

転倒に注意！
壁に寄りかかっても
大丈夫です



日常的に重量物を扱う作業員へ、有効なストレッチ方法・持ち運び時の腰への負担を軽減する姿勢などを実践を交えながらわかり易くご指導いただきました。

当日は、JGSS・JSPKから20名がZoom参加し、参加者も身体を動かして、日ごろ使わない部位のストレッチなど、いかに筋肉がかたくなっているのか分かったり…と、日々の意識が大事だと感じました。。