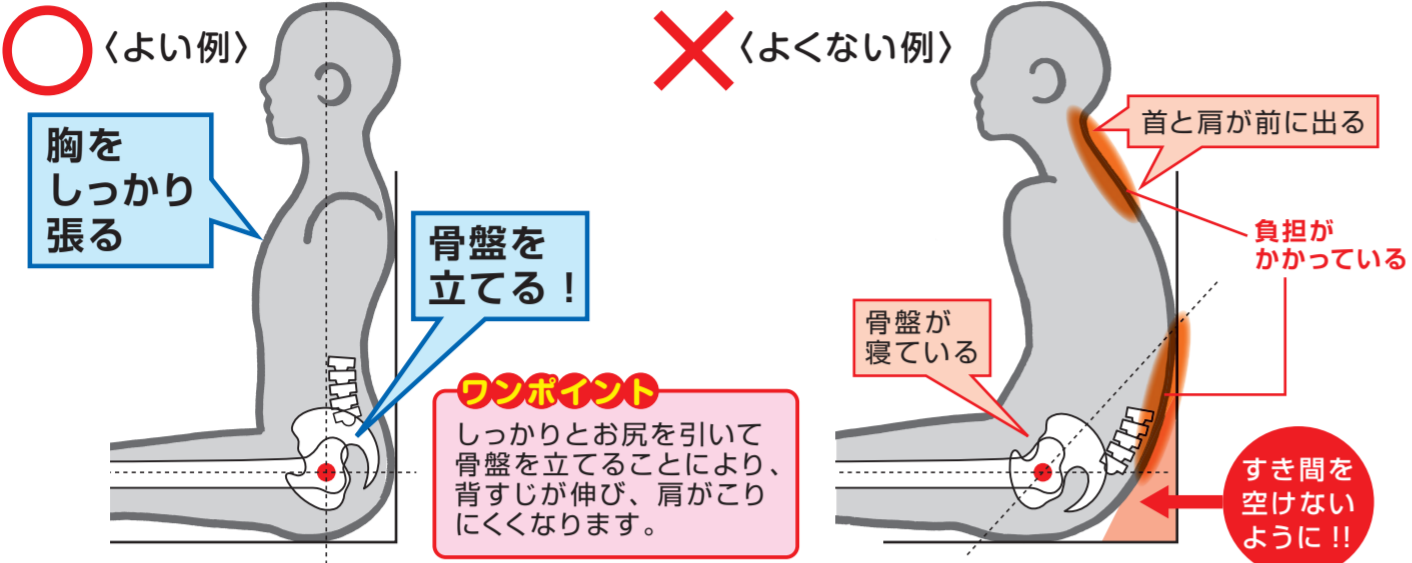


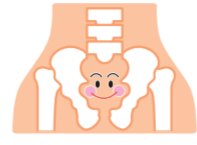
毎日の生活の中には膝痛や腰痛を起こす危険がいっぱいです。しかし、日頃から注意して生活することで予防・軽減は可能です。このリーフレットは、膝痛や腰痛を軽減できるよう正しい日常生活動作をまとめたものです。正しい姿勢を日常生活に取り入れ、いつまでも若々しく過ごしましょう!また、周囲の人へも正しい姿勢を伝えていただくと幸いです。

基本の姿勢

イスに座っている時



! 骨盤の角度を意識すると疲れますが... >>> 筋肉をしっかり使っている証拠です



正しい骨盤の角度を意識すると...

体幹の深層筋 (インナーマッスル) の強化

関節の負担が減り 腰痛の軽減

首や肩への負担が減り 首・肩こりの軽減

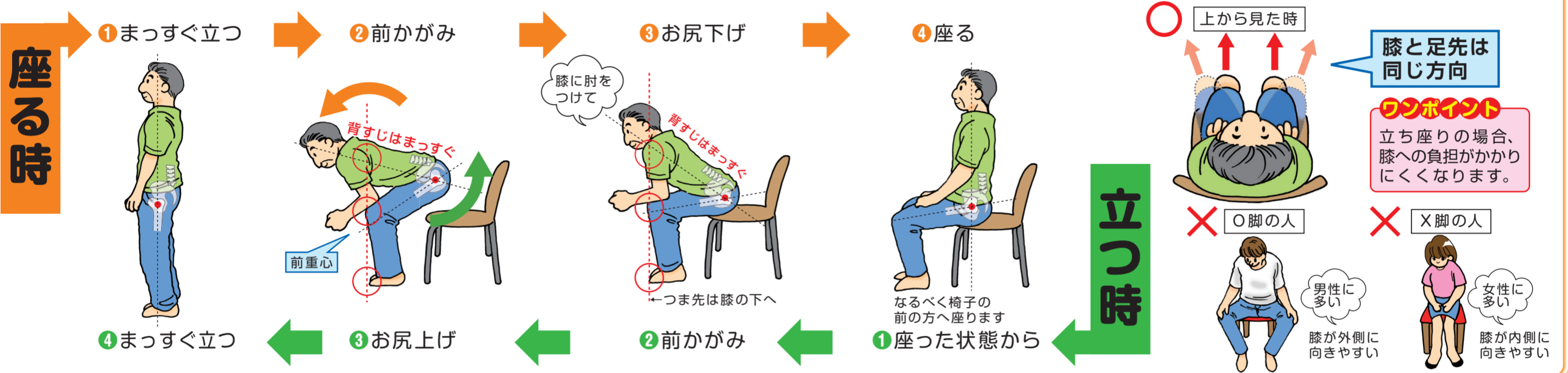
姿勢がよくなり 若々しく見える

筋肉を使い、消費カロリーが増え 代謝が上がる

! 筋肉は使えば鍛えられます。関節は負担をかけると壊れてしまいます。

上手な立ち座り 椅子の場合

! 座る時の動作は、低いイスの時や、しゃがむ時と同じです



上手な立ち座り 床の場合

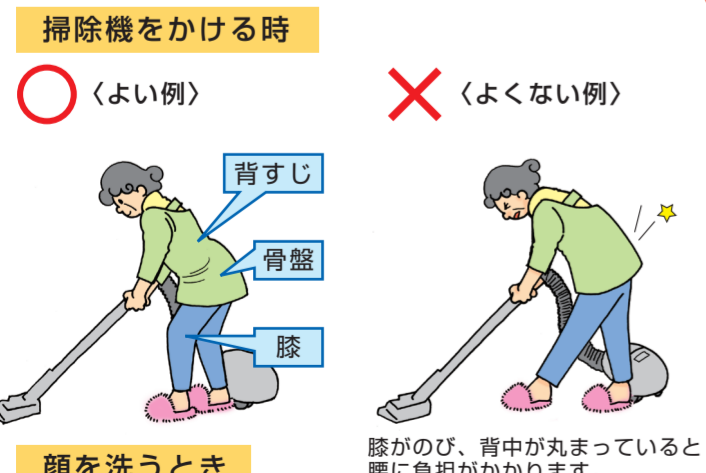
! 前脚の膝が、つま先より前に出ないように



日常生活の動作で気をつけること

立ったままで前かがみ

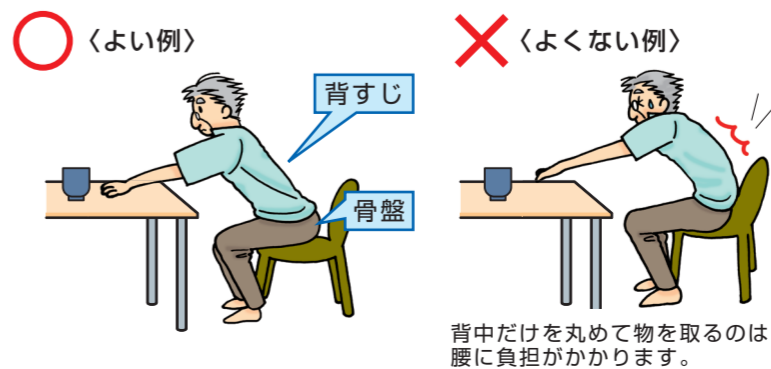
前かがみの基本姿勢



物を持ち上げる時、下ろす時



座ったままで物を取る時



問い合わせ先

川崎区役所 保健福祉センター 地域保健福祉課
TEL 044(201)3216 FAX 044(201)3291

指導: 小田 祥大 (健康運動指導士)