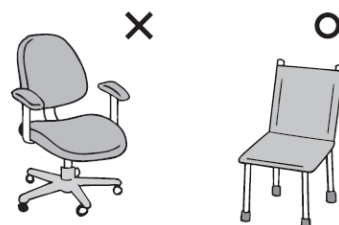
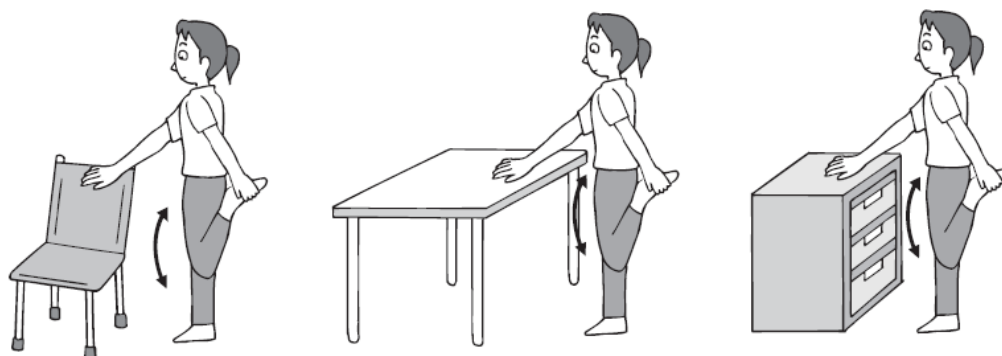


## 職場における腰痛予防のための 事務作業スペースでのストレッチング

机、ロッカー、椅子などをストレッチングの補助道具として利用します。  
なお、最近はキャスター付きの椅子や腰を下ろす部分が回転する椅子が多く  
利用されていますが、これらの椅子は転倒の危険がありますので、  
利用を控えましょう。



### ■ 大腿前面（太ももの前側）のストレッチング



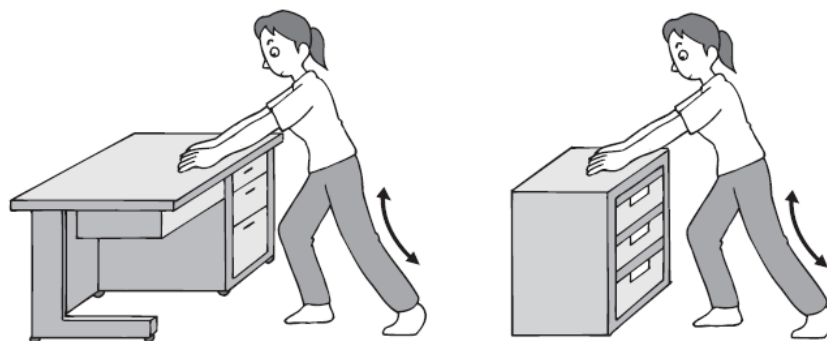
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

### ■ 大腿前面（太もも前側）、臀部（お尻）のストレッチング



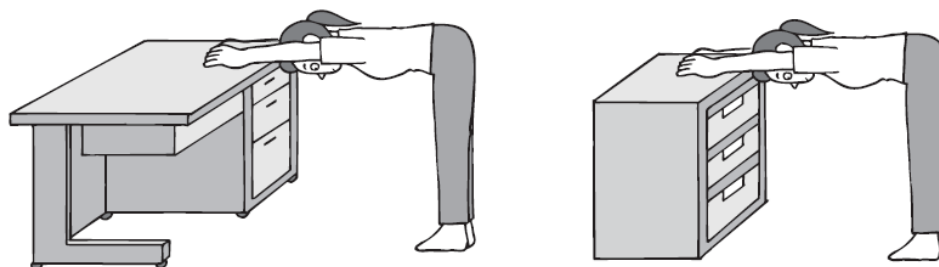
20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

## ■ 下腿後面（ふくらはぎ）のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

## ■ 上半身のストレッチング



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

## ■ 階段を利用したストレッチング

[大腿前面（太もも前側）・臀部（お尻）]



[大腿後面（太もも後ろ側）]



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします