



不良姿勢での作業が続く事によって腰部の負担が増強します（マイナス姿勢）  
腰部への負担を軽減する目的で作業の合間に体操を実践しましょう（プラス姿勢）  
マイナス姿勢をプラス姿勢で腰痛ゼロに！！プラマイゼロ体操をしましょう



**周囲の安全をよく確認して、痛みのない範囲で行いましょう**

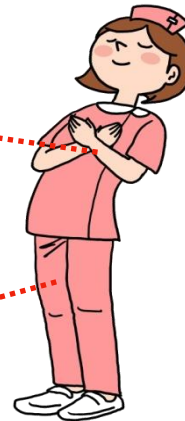
## マイナス姿勢



電子カルテや事務作業で前かがみの姿勢が続く作業

長時間の座りっぱなしの姿勢は腰に大きな負担

## プラス姿勢



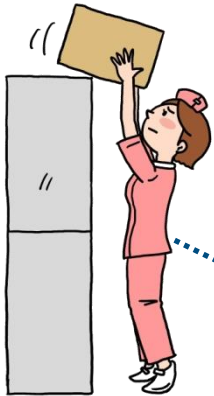
### ●ポイント

- ①手を胸の前で組む
- ②膝は伸ばしたまま
- ③息をゆっくり吐きながら

腰を反らす

膝を伸ばす

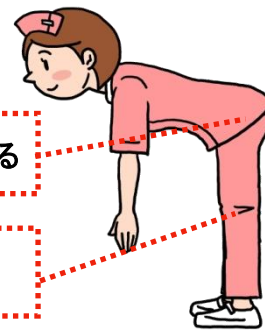
## マイナス姿勢



高所の物品整理や立ちっぱなしの作業

長時間の立ちっぱなしで反り返ったままの作業姿勢は腰に大きな負担

## プラス姿勢



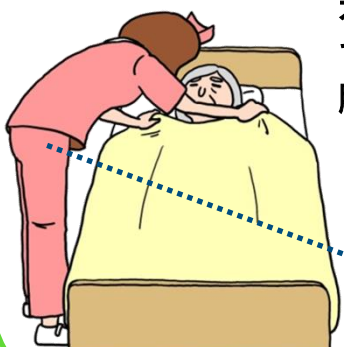
### ●ポイント

- ①腰を突き出してかがめる
- ②膝は伸ばしたまま
- ③息をゆっくり吐きながら

腰をかがめる

膝を伸ばす

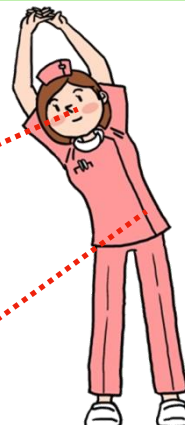
## マイナス姿勢



オムツ交換などベッド上でのケアの際に中腰や腰を捻った作業

腰を捻った作業や数秒の中腰の作業姿勢でも腰に負担

## プラス姿勢



### ●ポイント

- ①肩が痛い場合はあげない
- ②体は伸ばしたまま
- ③息をゆっくり吐きながら

顔は正面を向く

脇腹が伸びるように側屈