

年末の「腰・肩・首」トラブルを防ぐ

水道工事の体、守り方



✓どちらの足を前にしますか



左足を前



右足を前

不得意な方で座り、体を捻ってあげてください



体を捻りストレッチ

不得意な足

自分の癖がわかったら

ぜひ今日から前足にするのが不得意な方で
工具や物を拾うようにしてください。

✓実際には気にしてられない



編集後記

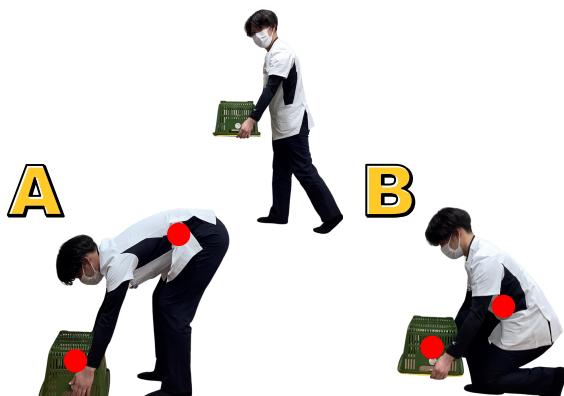
急温度変化で、腰・肩・首に負担がかかりやすい季節です。

物を持つときは「体の近く（おへそ付近）」で持つだけで、腰（椎間板）への負担は減ります。

ただ、忙しい中で毎回意識するのは難しい。そこで、物を拾うとき「どちらの足が前か」を確認してみてください。多くの場合、いつも同じ足が前になります。今日からは反対の足を前にして拾う。体幹やお尻も使いやすくなり、偏った負担を減らせます。

体のトラブルなく、年末まで乗り切りましょう。

✓基本はおへその近くで持つ



おへそから遠いと腰に負担大

膝を曲げましょう

