

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てますか


左足を前



右足を前

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。

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

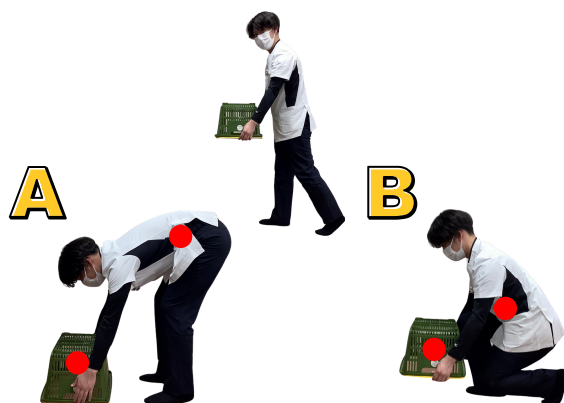
不得意な足

☒ 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

