

りはっぴねす

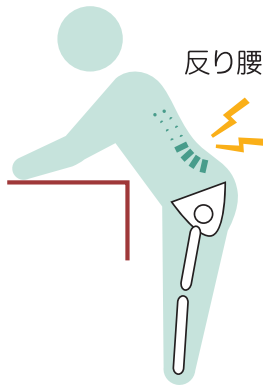
ワンポイント アドバイス!

台所 家事動作中の腰痛を防ごう

立ち姿勢の家事動作が多い台所。特に家族で身長差がある場合、キッチン台の高さが合わず前かがみになることも多く、腰痛になる可能性があります。今回は腰痛予防のポイントをご紹介します。

なぜ、腰痛になりやすい?

腰椎は自然に緩やかなカーブを描いています。猫背や反り腰の姿勢は筋肉が引っ張られたり、神経を圧迫したりして腰痛になります。



できるだけ脊柱(背中)をまっすぐに保って家事動作を行いましょう。

腰痛を予防するための方法

◆ 足を前後に開く



◆ 膝を軽く曲げ、重心を下げる



◆ 低い台に片足を上げる



◆ シンクにもたれる

腰痛を予防するために環境を変えてみる

シンクにもたれた時、台が低すぎて前かがみがひどくなる場合、ひじ置きを設置してみましょう。



発砲スチロールのブロックを加工してひじ置きを作成

(参考:「活動」と「参加」・訓練アイデア集)