

# 正しい身体の使い方 ～腰編 荷物の持ち上げ方～

## 荷物持ち上げ動作動作



ポイント

**なるべく荷物を身体に近づける**

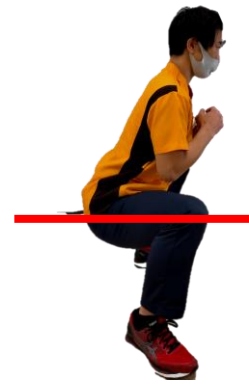
腰の骨は細く構造上**強く曲げる**動きに弱い  
腰が曲がらないように注意しましょう

<重くて持ち上げれない場合>

- ・だれかに頼む。
  - ・台車で運ぶ
  - ・中のものを減らし、軽くする
- これらの方法を考えてみてください(^^)

腰痛予防体操

**スクワット**



**膝**までおしりを落とす  
5秒キープから初めてみましょう(^^♪  
目指せ1分キープ!!