

実施日時	令和7年7月30日(水)	実施場所	ホール
主催者	山口産業保健総合支援センター	実施者 (報告者)	中島
研修名	足腰を守る！理学療法士と学ぶ腰痛予防の最新情報		
講師	株式会社アズビュー 道祖悟氏		

● 講演目的

腰痛のリスクを理解し、簡単に出来る予防策を具体的に紹介、継続的な取り組みを促進します。

● はじめに

日本人の80%が腰痛を経験。原因を理解し予防、改善法を学ぶ
腰痛予防には、腰を温める、ストレッチ、姿勢改善エクササイズが効果的

● ストレッチの様子



● 腰痛を予防する為の靴の選び方履き方

安全かつ快適な歩行を実現するには、かかとの安定性
つま先の余裕、軽量で柔軟な素材が重要です。

● 腹筋力と体の柔軟性の重要性

腹筋力と柔軟性は、腰痛予防、改善に不可欠で
体の安定性と動きの自由度を向上させます。

● ベッドメイキング

適切な高さで作業する。体の中心で作業する。
膝を使い 腰をかがめない。

● 剪定作業

適切な道具を選ぶ。 こまめに休憩を取る。
台や脚立を効果的に使う。体の向きを変える。

● 重いものを持ち上げる

膝を使い、腰をまっすぐにする。
物と体を近づける 腹筋に力を入れる 急なひねりを避ける。

● まとめ

転倒防止と腰痛予防は、日常生活の見直しで達成可能です
適切な生活習慣と環境の改善を率先して行いましょう
添付資料をご参照ください