



# 腰への負担を小さくしましょう

ポイントは「背筋を伸ばして」「クッションを活用する」

ちょっと落ちているものを拾おうと思ったとき...  
「あー!」  
腰に不安を感じた方、結構多いのでは...  
そんなことにならないよう、腰への負担を軽減する姿勢と正しい座り方を紹介します。

## STEP 1 テーブルの上の鍵を取る場合



## STEP 2 落ちた鍵を拾う場合



ポイントは「背筋を伸ばして」「クッションを活用する」

## STEP 3 横座りをする場合



## STEP 4 あぐらを組んで座る場合



## STEP 5 低い椅子に座る場合



横座りをするときは体重がかかる方だけに、厚めのクッションを入れると楽ですよ



あぐらを組んで座るときはおしり全体に、厚めのクッションを入れると楽ですよ



低いイスに座るときは浅く座って、足をひくと楽ですよ



正座は他の座り方比べて背筋が伸びます。クッションを入れると、ひざも楽ですよ



### 編集委員の体験談

物品管理課 小平 敦司  
クッションは使えます!!  
みなさんぜひお試しください。