

# B.M.S.S NEWS

Building Maintenance Seijyo Sangyo

2024年  
4月号

発行：株式会社静城産業

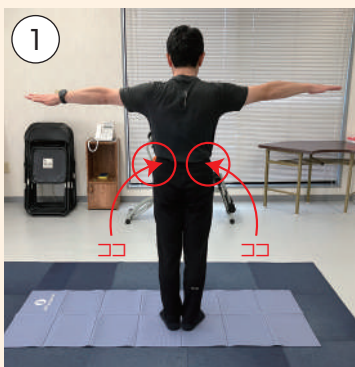
## 腰痛解消に「職業病の悩み解決！」 お手軽ストレッチのススメ



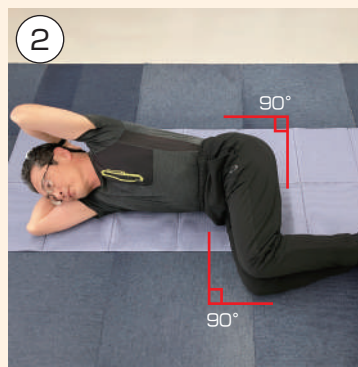
業務に起因して引き起こされる職業病。世の中にある職業の数だけ、職業病があるのかもしれませんが。私ども、ビルメンテナンス業においては、「腰痛」「腱鞘炎」などが挙げられます。「腰痛」に関しては、**私たちに限らず多くの業種に共通する職業病ではないでしょうか。**今回は、長い間腰痛と付き合ってきた上で最もシンプルで簡単なストレッチを紹介します。私自身、色々試してみて、最もお手軽にできて効果を期待できる方法です。

### 腰痛解消!お手軽ストレッチ

たまにやっても効果は出ないです。  
毎日、寝る前に3分だけやりましょう。  
継続は力なり、です。



矢印の箇所を伸ばします。



横向きに寝て、ヒザを90度に曲げて、両腕を頭の後ろに組みます。



ヒザを動かさず、上体・顔を上を向くようにひねります。腰の部分が伸びます。



まだ伸ばせる人は、さらに上にある手を反対の床に向かって伸ばします。



写真のように、膝が動かないように下側の手で抑えましょう。

ストレッチはやりすぎると逆効果です。痛気持ちいいと思えるところで止めてください。



総合ビル管理業

株式会社 静城産業

〒411-0917 静岡県駿東郡清水町徳倉 2415-1  
TEL: 055-934-0331(代) FAX: 055-934-0332

静城産業ホームページ <https://bmseijyo.com>