

介護者のための腰痛予防マニュアル

～安全な移乗のために～

介護に携わる人々の間で腰痛は確実に増えています。

体を痛めてしまったりは思うような介護もできません。

疲れ切ってしまう前に、体をこわしてしまう前に、

対策を考えませんか。

目次

- ① 腰痛の原因
- ① 腰痛の予防
- ② 腰が痛くなったら

