

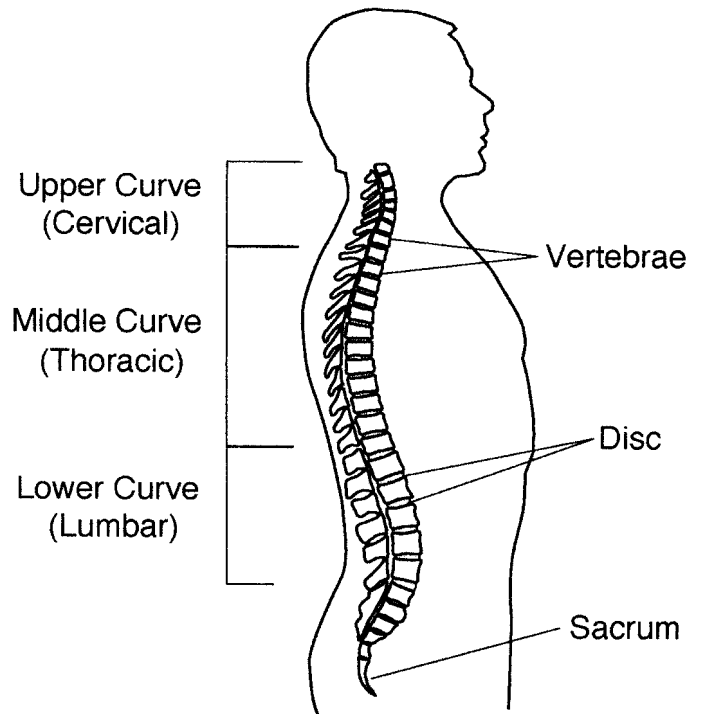
# Back Health And Safety

Your back works all of the time, even when you are asleep. Over time, poor posture, movements and lack of exercise can lead to back problems. You can prevent most back problems if you use your back the correct way and exercise safely.

## Your Back

Your back is made up of bones, discs, muscles, ligaments and nerves.

- Bones of the spine include 24 bones called vertebrae, and a larger bone called the sacrum or tailbone. These bones form 3 curves.
- Discs on top of each vertebrae are like cushions. Regular exercise helps keep discs healthy.
- Muscles of the back, stomach, buttock and thigh give support to the back. If these muscles are weak, pulled, or tight, you may have problems with your back.
- Ligaments are tough elastic bands that hold bones together. Repeated stress on ligaments can lead to injury.
- Nerves coming from the spine tell muscles when to move and cause pain when there is a problem.



## How to Keep Your Back Healthy

Use these tips to keep your spinal curves in balance to decrease your chances of back injury.

- When Standing

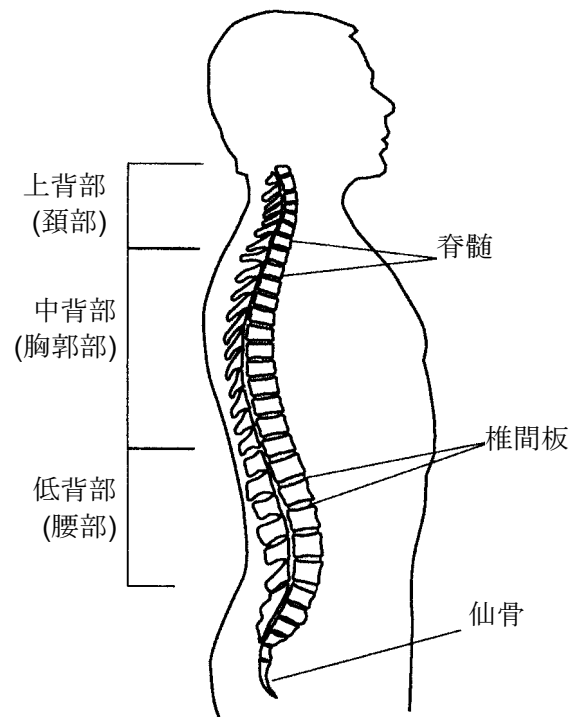
# 背中健康と安全

背中は、眠っている間も含めて、常にはたらいっています。長期間にわたって悪い姿勢や無理な動き、運動不足を続けると、背中のトラブルにつながります。背中を適切な状態に保ち、安全に運動すれば、背中のトラブルを避けることができます。

## 背中とは

背中は骨、椎間板、筋肉、靭帯および神経で構成されています。

- 脊骨は脊椎と呼ばれる 24 個の骨と、仙骨または尾骨と呼ばれる 1 個の大きな骨からできています。これらの骨は 3 箇所曲がっています。
- 椎間板は各脊椎の上であり、クッションの役割を果たします。習慣的な運動は椎間板を健康に保つために役立ちます。
- 筋肉は背中、腹部、臀部および大腿部の筋肉を使って背中を支えます。これらの筋肉が弱ったり、引っ張られたり、張ったりすると、背中にトラブルが起こることがあります。
- 靭帯は骨をまとめて支える、丈夫な弾力のある帯状の組織です。靭帯に繰り返し力がかかると傷めることがあります。
- 背骨からくる神経は運動の指令を筋肉に伝えます。トラブルがある場合は痛みを感じる原因になります。



## 背中を健康に保つには

背中の曲線のバランスを保って、背中を痛めることがないように、以下のヒントを生かしてください：

- 立っているとき

Back Health Safety. Japanese.

Look straight ahead and keep your ears in line with your shoulders. Your hips and knees are straight. The lower curve in your back is present but not curved too much. Limit twisting at the waist. Turn your body by moving your feet.



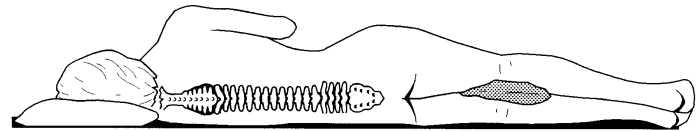
- When Sitting

Keep your hips, knees and ankles at a 90 degree angle. Sit up straight in a chair. Do not slouch. Use a pillow or rolled up towel if you need support for the lower curve of your spine.



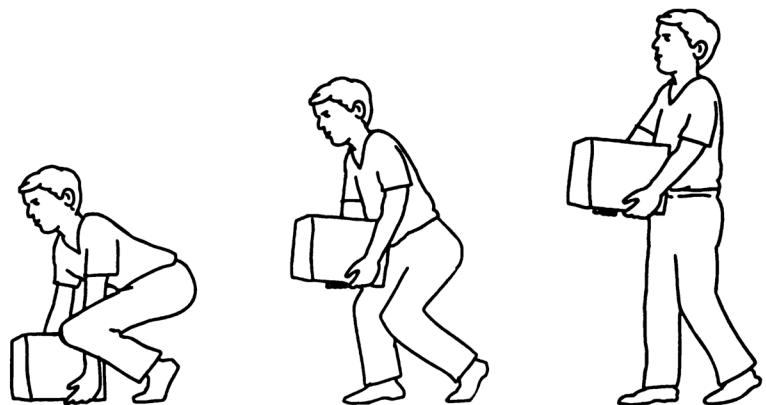
- When Lying Down

A firm, but not hard surface best supports the spinal curves. Sleeping on your side with a pillow between your knees is the best position for your back. If you sleep on your back, support your neck on a pillow and have a pillow under your arm. If you sleep on your stomach, use a thin pillow under your stomach and bend one leg to the side.



- When Lifting

Keep your back straight while bending and lifting. Use your leg and buttock muscles to lift. Bend the hips and knees, not the back, and squat when you lift an object. Keep the object close to your body. Straighten your legs and do not twist as you return to a standing position.



まっすぐに前を見て、耳と肩が一直線上にくるようにします。腰と膝はまっすぐ伸ばします。背中の下の方にもゆるい曲線があります。腰はひねり過ぎないようにしてください。足を動かして体の向きを変えましょう。



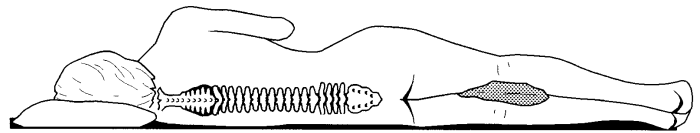
- 座っているとき

臀部、膝、くるぶしが 90 度の角度になるようにします。背筋を伸ばして椅子に座ってください。猫背にならないようにしましょう。背骨の下の方にある曲線に補助が必要な場合は枕や丸めたタオルを使用します。



- 横になるとき

しっかりとした、しかし硬くはない場所が背骨の曲線をもっともよく支えてくれます。体を横向きにして膝の間に枕をはさんだ状態が、背中にはもっともよい寝るときの姿勢です。仰向けで眠る場合は、枕で首を支えて腕の下にも枕を入れます。うつ伏せで眠る場合は、薄手の枕をお腹の下に入れて片方の足を横に曲げます。



- 物を持ち上げるとき

体をかがめて物を持ち上げるときは、背中をずっと伸ばした状態にしてください。足と臀部の筋肉を使います。持ち上げるときには、背中代わりに腰と膝を曲げてしゃがみます。持ち上げる物は常に体の近くにあるようにします。足を伸ばして立ち上がります。そのときにひねらないようにしてください。

