

UOO's company 医療部門担当の長澤と申します。

〇〇〇〇様の腰痛に関してコメントをさせていただきます。

体重減ということはかなり腰痛が改善されると思いますが、長時間の座位姿勢はやはり腰痛が悪化する原因になります。

SE 業務ということから避けることは出来ない姿勢だと思います。

よって仕事中に次の3つのことを行うようにしてください。

- ① 中腰の体勢には絶対にならないでください(中腰での作業はやめましょう)
- ② 1時間に1階は椅子から離れて少し歩く、体を伸ばすなどしてください
- ③ 出来るだけエレベーターを使わず、階段を使いましょう(例えばオフィスが10階であれば7階で降りて3階分は歩くなど)

以上ですのでぜひ、実行して下さい。

かなり改善されると思います。

また何かありましたらぜひご相談にいらして下さい。