

腰痛を予防・改善しよう!



平成28年の国民生活基礎調査によると…

「自覚症状のある体の不調は？」の質問に対し
『腰痛』は

男性 第1位、女性 第2位

腰痛でお困りの方が、大勢いらっしゃいます。

予防・改善策は…

◎ かかりつけ医と相談のうえ、行ってください。

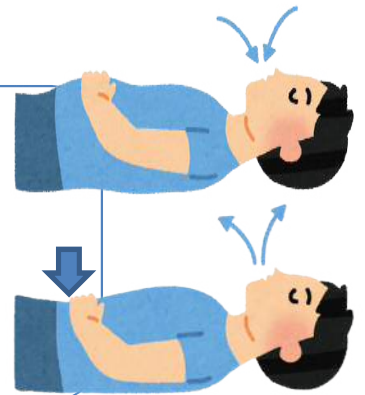
身体を動かす

- 痛みに応じた活動性維持は、より早い痛みの改善につながります。
- ★ 安静ではなく、痛みの様子を見ながらできる範囲で、体を使うようにしましょう。



リラックス & ドローイン

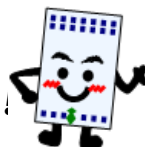
- 腹式呼吸は、リラックス効果が得られます。
- ★ さらに、おなかをへこませたまま保持すると体の深いところのインナーマッスル「腹横筋」が使え、自分自身の天然のコルセットとなり、腰をしっかりささえてくれます。



皆様の健康づくりに役立てていただく

ための「なっぴい健康出前講座」実施中!

お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話226-9961 FAX 226-9982