

長引く腰痛には〇〇〇

企業の健康、医療に関するコスト損失額において、プレゼンティーズムが大きな割合を占めています。

＜プレゼンティーズム＞

出勤はできているが、何らかの病気や症状を抱えながら働いているため、生産性が低下している状態



【腰痛、肩こり、睡眠不足 など】

＜アブセンティーズム＞

心身の不調により仕事を欠勤や休業し、出勤自体ができていないため、生産性が低下している状態



【自宅療養、入院】



3か月以上続く慢性腰痛で
医師から「運動」をすすめられたら
できる範囲で、行いましょう。

安静は
逆効果ですよ。



腰をそらして・・・

※ もも裏や足に痛みやしびれが出る場合はやめましょう。

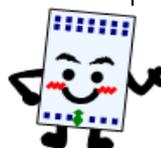


体幹を使う運動
(背中、お腹、お尻)



歩行、自転車こぎ、呼吸、咀嚼（そしゃく）など繰り返すリズム運動は、セロトニン神経を活性化させ、痛みや緊張、不安を改善します。

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