

# 腰痛に対する意識改革を！

腰痛予防や改善のため活動的な生活を送りましょう！

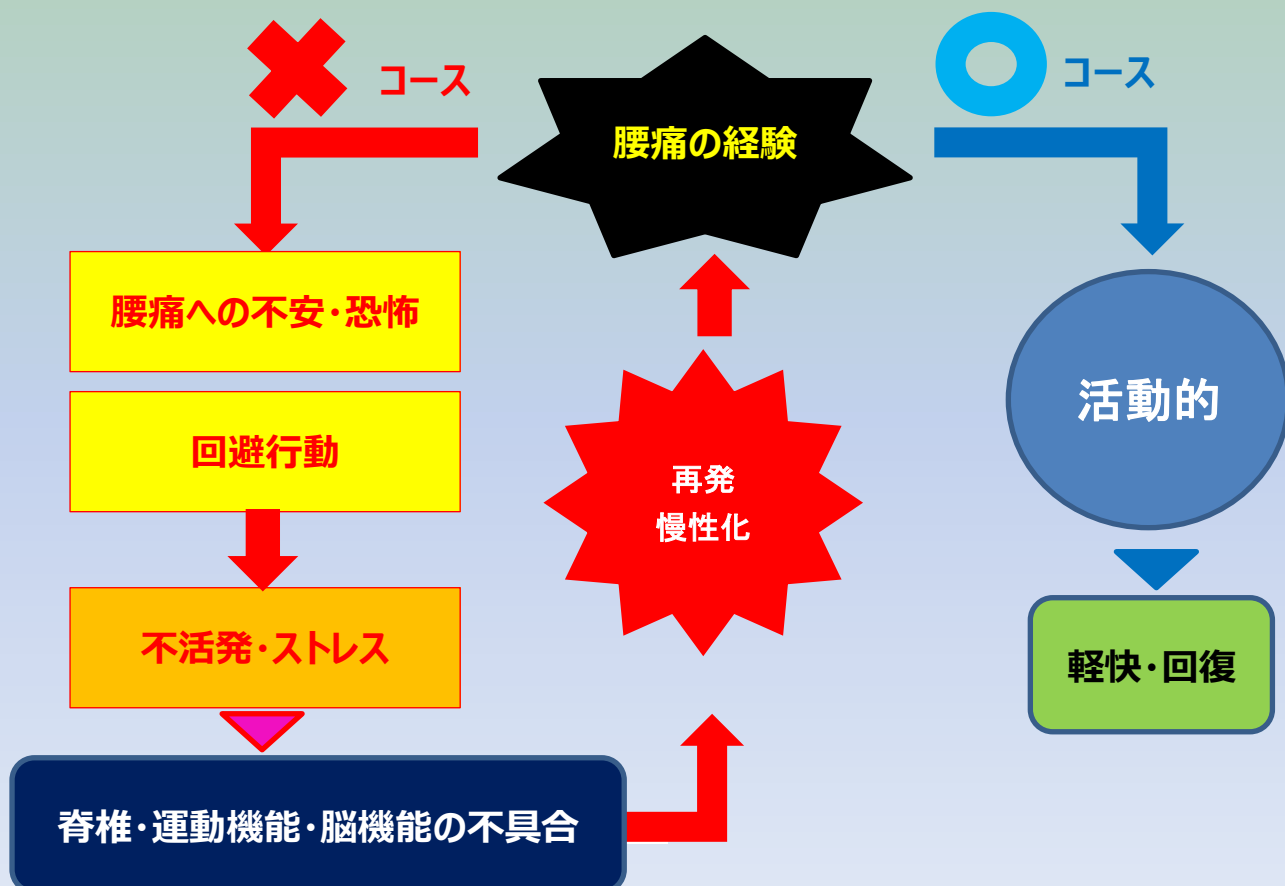
調査の結果、慢性腰痛のある方の多くは、

「腰痛に対して恐れや不安を抱いている」

ということが分かりました。

過度な安静や活動制限は、腰痛の慢性化や再発リスクを高めることが分かっています。

たとえ腰痛があっても、**活動的な生活や仕事を続けて、安静や活動制限は最小限に抑えること、これが腰痛改善につながる可能性があります。**



さらば腰痛

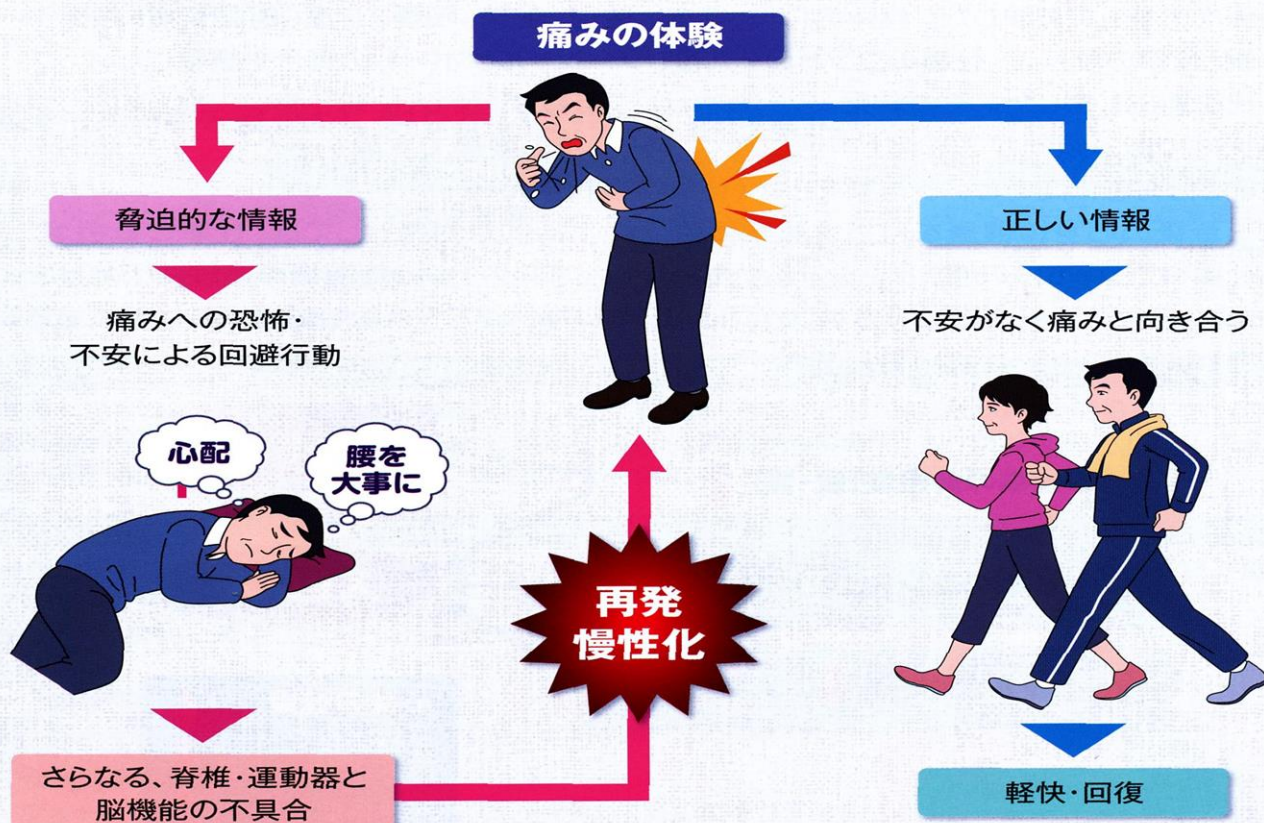
腰痛の敵は「安静」

# 活動的な生活を！

仕事でも家庭でも活発に動きましょう！

- ・腰痛は怖がらず  
身体を動かせば痛みは消えます
- ・活動的になることで  
腰痛の慢性化を防げます

## ■非特異的腰痛に影響を及ぼす「情報と思考」



再発の恐怖や、画像検査の結果に対するネガティブなイメージによる過剰な安静は、再発・慢性化の原因に…