

## 腰痛のモトを断つ

### 生活習慣のチェック

姿勢や動作以外にも腰痛になりやすい生活習慣があります。

肥満傾向である



休日のごろごろして過ごすことが多い



家庭や職場の人間関係などでストレスや悩み 疲れやすい筋力の衰えを感じるが多くなっ

がある



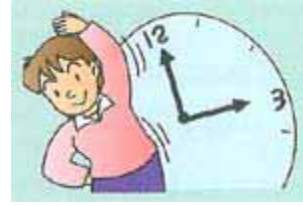
た



### できることから生活習慣の改善を

適正体重を知って、栄養のバランスよく食事を 体操をやりやすい時間帯に組み込んでみる





通勤時間、買い物、休日など、意識して歩くよ

うにしてみる



いろいろ試すことを楽しみながら、自分のスト

レス解消法を見つける



睡眠環境を整える腰痛にはやや硬めの布団がよい



## 適正体重を知ろう！

**適正体重(kg) = (身長(m) × 身長(m)) × 22**

BMI で肥満度が判定できます。標準は22です。

BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

MBI の目安	男	女
標準	20 ~ 25 未満	19 ~ 24 未満
過体重	25 ~ 30 未満	24 ~ 30 未満

肥満	30 ~	30 ~
----	------	------