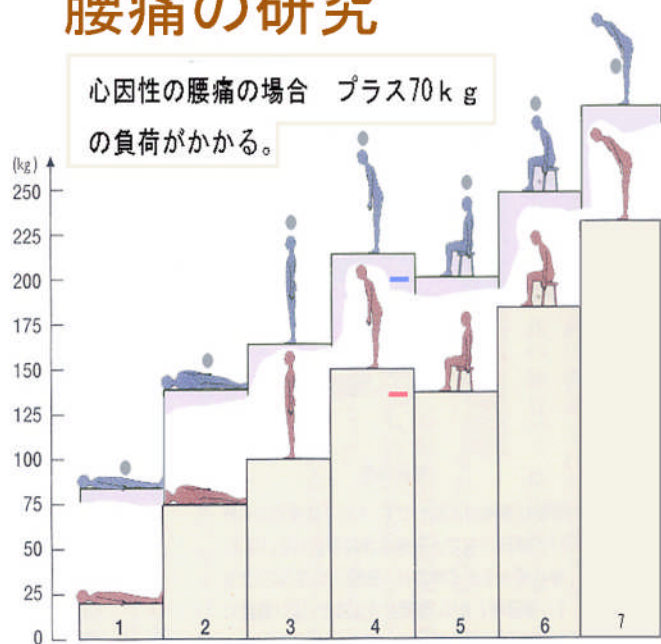


# 腰痛の研究



## 歩くことで腰痛は改善する

- 仰向けに寝る 25 kg
- 横向きに寝る 75 kg
- まっすぐ立つ 100 kg
- 椅子にすわる 130 kg
- 椅子でおじぎ 180 kg
- かるくおじぎ 235 kg

心理的ストレス +70 kg 加算

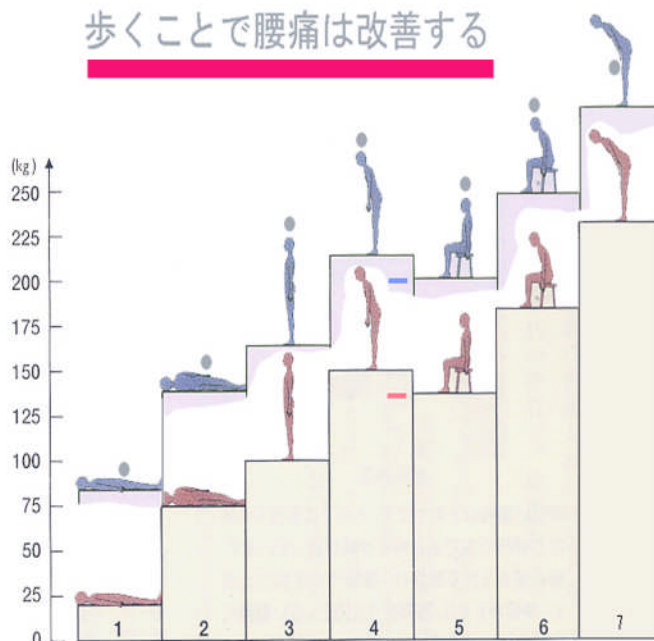
原因のわからない腰痛 85%

NHKスペシャル・病の起源

## ● 同じ姿勢で長時間いない

心因性の腰痛の場合 プラス70kgの負荷がかかる。

## 歩くことで腰痛は改善する



# 腰痛の研究

会社デスク用

原因のわからない腰痛 85%