

# 腰痛の新常識：安静にするより「動く」が正解！

## ❌ 昔の常識：とにかく安静

### 「長すぎる安静」の落とし穴

筋力低下や恐怖心から、痛みが長引く悪循環に陥りやすくなります<sup>1) 2)</sup>



再発・慢性化



体力低下



動かない

悪循環



不安・恐怖



## ✅ 今の常識：Stay Active

### 「Stay Active」とは？

無理せず、普段の生活(仕事・家事・歩行など)を続けることです



痛みはある



できる範囲で活動



回復力アップ

好循環



不安を管理

“ 回復のカギは「安心して動き続けること」<sup>3)</sup> ”

© NotebookLM

\* 参考文献

1) NICE. Low back pain and sciatica in over 16s (NG59). 2020.

2) WHO guidelines on chronic primary low back pain. 2023.

3) Lin I, et al. Br J Sports Med. 2020.

ほか関連文献あり

厚生労働科学研究費補助金（慢性の痛み政策研究事業／山田 [恵] 班）

出典：

松平 浩. 職場における新たな腰痛対策Q&A50.

公益財団法人産業医学振興財団. 2023.

を基に研究班で要約・作成

(初稿作成支援：NotebookLM)



Pain & Workflow  
ReDesign