



腰痛にお悩み のみなさま

**歩くことは
腰痛に効果
ありますよ！**

ウォーキングを代表とする有酸素運動は、腰痛にもストレスにも効果的であることが研究からわかっています。
まずはあと15分多く歩いてみませんか？

参考：厚生労働省「今日の腰痛予防対策マニュアル」

健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名：

宮城県仙南保健所