

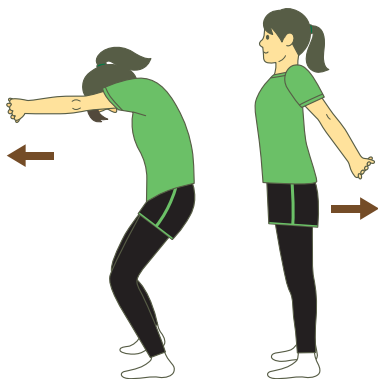
肩こり・腰痛の予防&改善

① 背中の筋肉を柔らかくする運動

| 回数 | 頻度 |
|-----|---------------------------------|
| 10回 | 1日3セット(朝・昼・夕) ※習慣化には毎食前がおすすめ |

1 ひざ 膝を曲げ、組んだ手を前へ伸ばす。両腕の内側に頭を入れて背中を丸める。

2 組んだ手を後方へ伸ばす。胸を突き出すイメージで肩甲骨を寄せる。



メリット

姿勢がまっすぐに近づくことで、
肩こりや腰痛の予防・改善につながる。

カラダや食事に関する不安や悩みなど
お薬以外のことでもお気軽にご相談ください