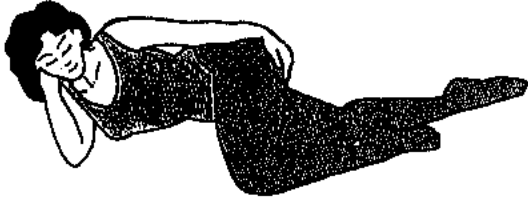


ダメ習慣をやめよう！

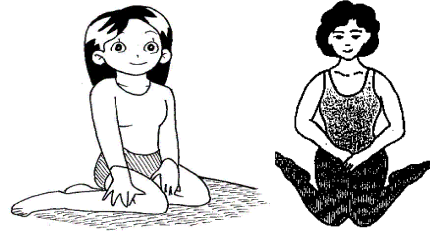
あなたの症状を引き起こしているのはこんなダメ習慣です。

にチェックを入れて下さい。

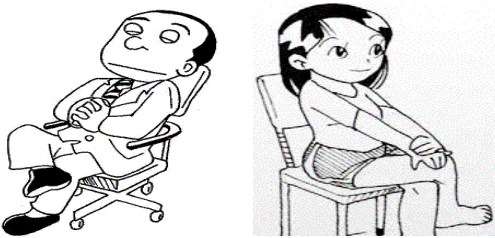
- 横になって上の脚を前にずらす



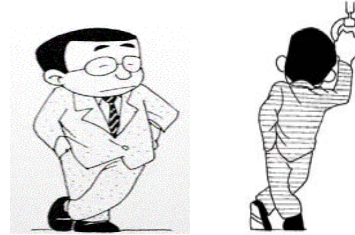
- 横すわり／ペタンコすわり



- イスに浅く腰掛ける／足を組む
(腰の後ろにすきまをつくる)



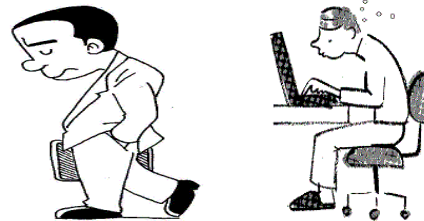
- 片足に体重をかける



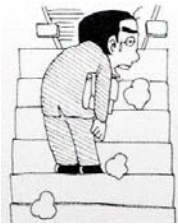
- やわらかいベット／布団の下にマット等
(腰が沈む環境)



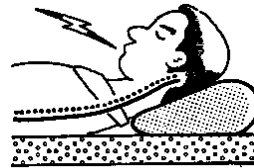
- おこ背



- 運動不足



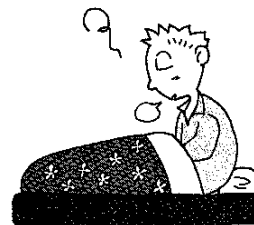
- 不適切なまくら
(柔らか・高い・枕なし・不安定 e t c.)



- 栄養不足 (バランスの悪い偏食)



- 休養不足



他にも自分でお気づきのダメ習慣はあなたのからだのためにやめましょう！！

ダメ習慣があるといくら施術を受けても効果は???



あるある健康カイロ

ゆがみをとることでお役に立ちたい！