



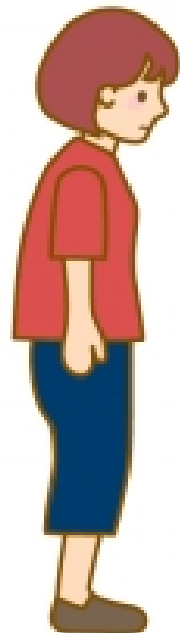
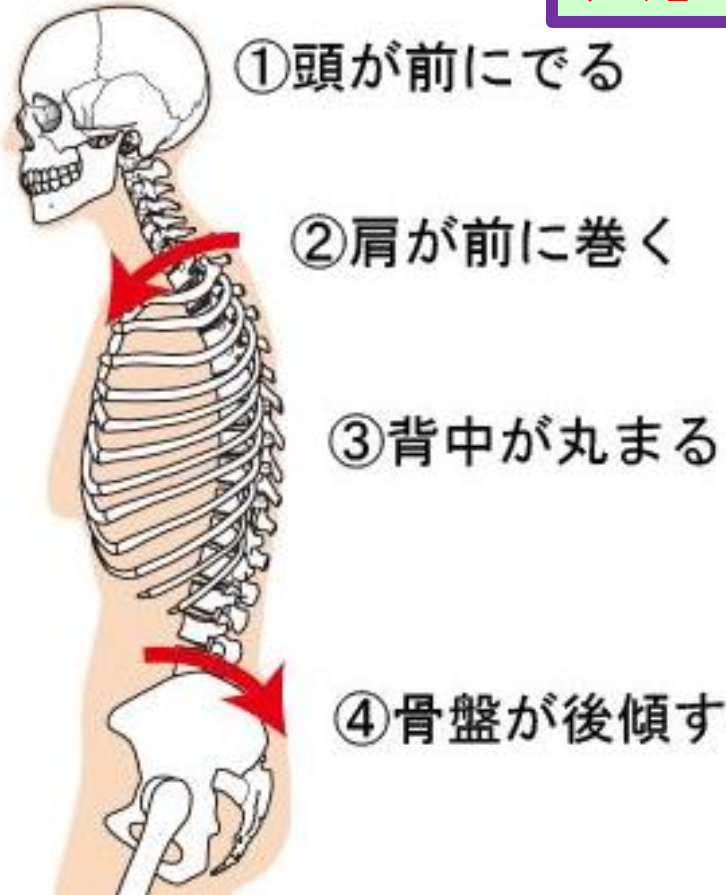
2021.7月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 中日新聞2021.4.16（市野政伯先生監修）を参考にしています。

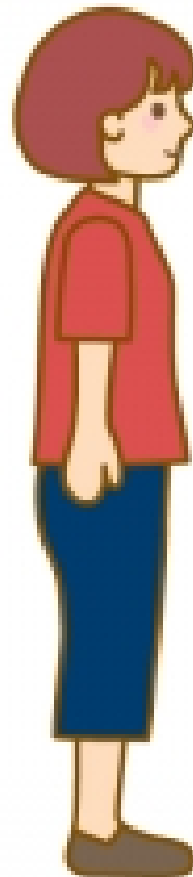
ストレッチで猫背改善！！



悪い姿勢



変身しましょう！！



筋肉の癖を直すストレッチ

- ① 椅子に浅く座り、両手をお尻の後ろで組み、手のひらを上に向ける
- ② 肘を伸ばして両肩を引き寄せる
- ③ 鼻から大きく息を吸う
- ④ 頭を後ろに倒し、5秒かけて口から息を少しずつ吐く

注意！

- 腰を反らせすぎないように
- ①～④を2回1セットで1日10セット以上

