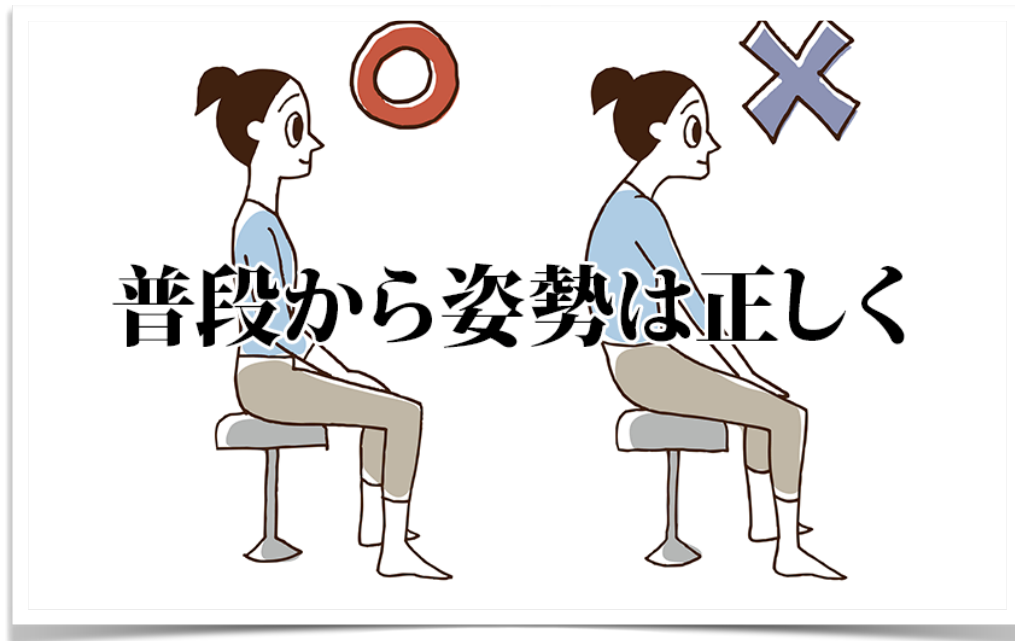


FINE通信

今月のテーマ：身体が歪む「5つ」の原因



●普段の姿勢や、過去のケガをチェックしてみましょう。

1

座り方

イラストのように骨盤を立てて座れていますか？

正しい座り方は、腰痛・猫背・ストレートネックを予防改善する効果があります。

2

寝相

仰向けに寝るのが理想的。

「横向き寝」では骨盤が歪み、「うつ伏せ寝」では背中が丸くなり心肺機能が低下します。

3

楽～な姿勢

あなたが普段、無意識でなにげなくしている楽な姿勢、危険です！

スマホの姿勢、テレビの姿勢、読書の姿勢、大好きなソファ、くつろげる床座り。見直してみてください。

4

昔の捻挫

多くの人が見落としているのがコレ！

昔の足首の捻挫を甘くみるのは厳禁です。体の歪みの原因、第1位です。

5

交通事故

交通事故の後遺症にはご注意ください！

10年前の事故により関節が硬くなった状態を放置していると、動きの異常や謎の痛み・痺れ、また筋肉の痙攣などが起こり、多くの人が悩まれています。