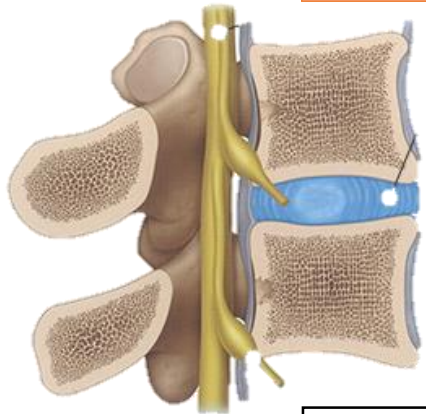


正しい身体の使い方 ～腰痛対策 立ち上がり方～

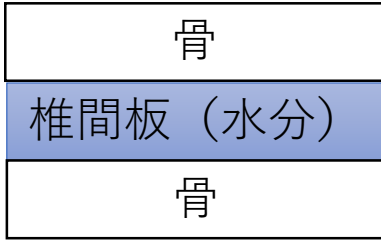
立ち上がる時に腰が痛い
ずっと座っていて立ち上がる瞬間に痛みが。
くしゃみが怖いという方必見です。

猫背がいけない理由

重要!

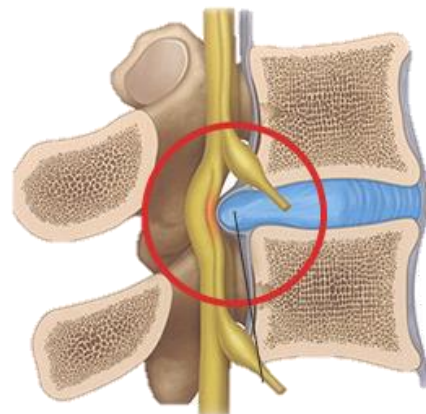


神経

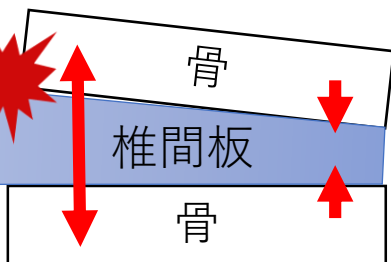


猫背になると。。。

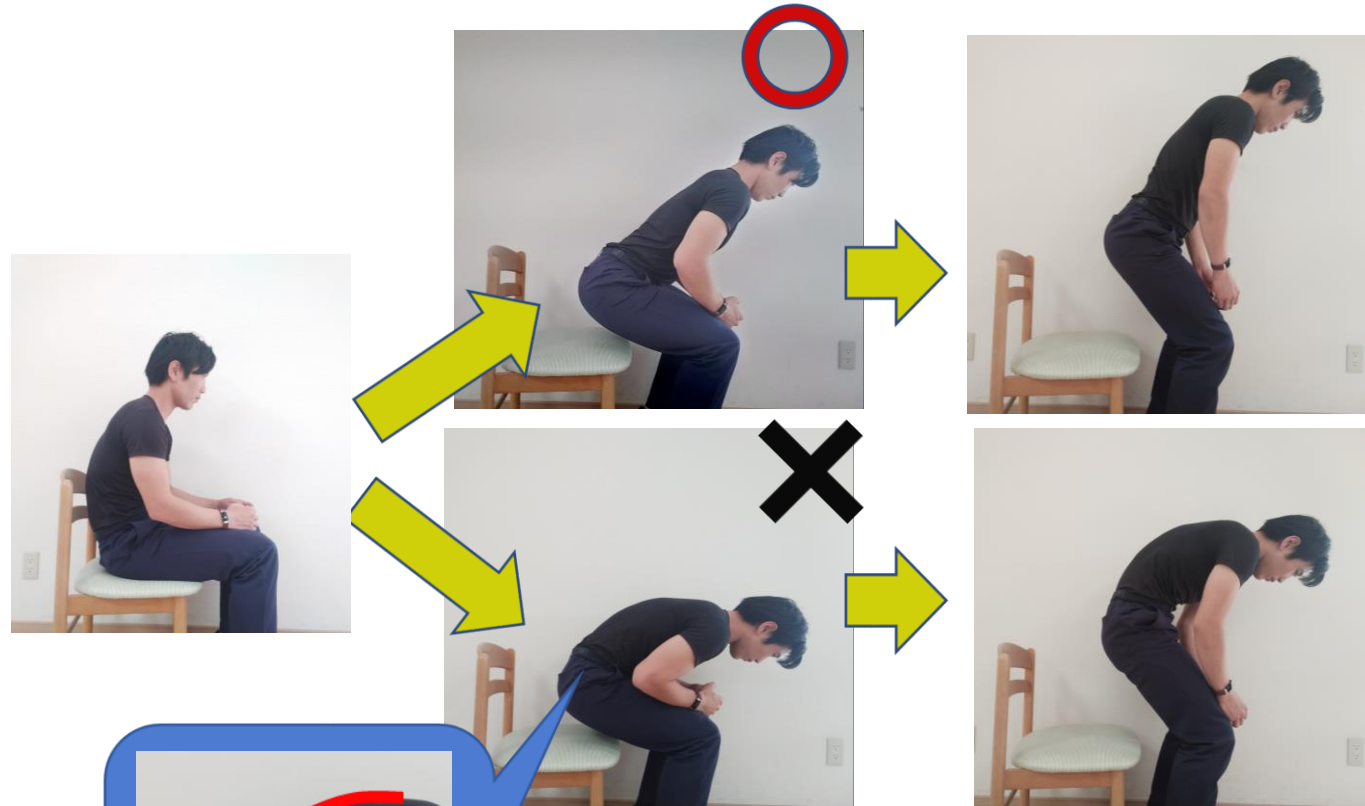
水分が神経を**圧迫!**
痛みやしびれの原因に。



神経



間違った立ち上がり方と正しい椅子からの立ち上がり方



猫背は**老化**を進めるよ!! 注意して!

R2.10月号に「正しい座り方」もあるので
気になる方はそちらもチェック



5月号：リハビリテーション科