



2024年5月の重点目標

肩こり・腰痛等の予防改善

肩こりと腰痛は多くの方が直面する健康問題です。これらの症状は仕事や生活習慣、精神的な要因などさまざまな要素によって引き起こされます。主な原因として、長時間のデスクワークや同じ姿勢を続ける仕事、悪い姿勢、過度な身体の負担、重い物の持ち上げなどがあげられます。まずは日々の生活習慣を見直して、予防・改善しましょう！

◎肩こり・腰痛を予防する為の簡単な習慣

姿勢を正す	寝具見直し	適度な運動	ストレス軽減
<p>猫背や反り腰にならないように、頭頂部を真上から引っ張られている感覚で背筋を伸ばす事がポイントです。</p> 	<p>朝起きた時に、身体が痛い場合は寝具があっていない可能性があります。自分に合う寝具を選びましょう。</p> 	<p>筋力不足を解消し、正しい姿勢を維持する為に、適度な運動とストレッチを取り入れましょう。</p> 	<p>瞑想・深呼吸・趣味に没頭するなど、ストレス軽減する習慣は体の緊張を緩和し、痛みを和らげます。</p> 