

それは姿勢が原因になっているかも！！

柱から後頭部が離れていませんか？



後頭部

肩甲骨

おしり

かかと

後頭部が柱についていない  
 あるいは意識的に首を後ろに倒さないとなつかない  
 このような姿勢が原因で慢性的な肩こりになっているかもかもしれません



肩の運動や首のストレッチ

- ①肩に手を置きひじで丸を書くように回していく
- ②首を横に倒し肩に置いた手で伸ばしていく



〒308-0127 茨城県筑西市 関本下 1922-1

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00

のかおい整形外科

**ホームページあります！**  
 運動に興味がある、慢性的に痛みがとれない  
 などあれば、当院にお問い合わせください。

☎0296-21-5880