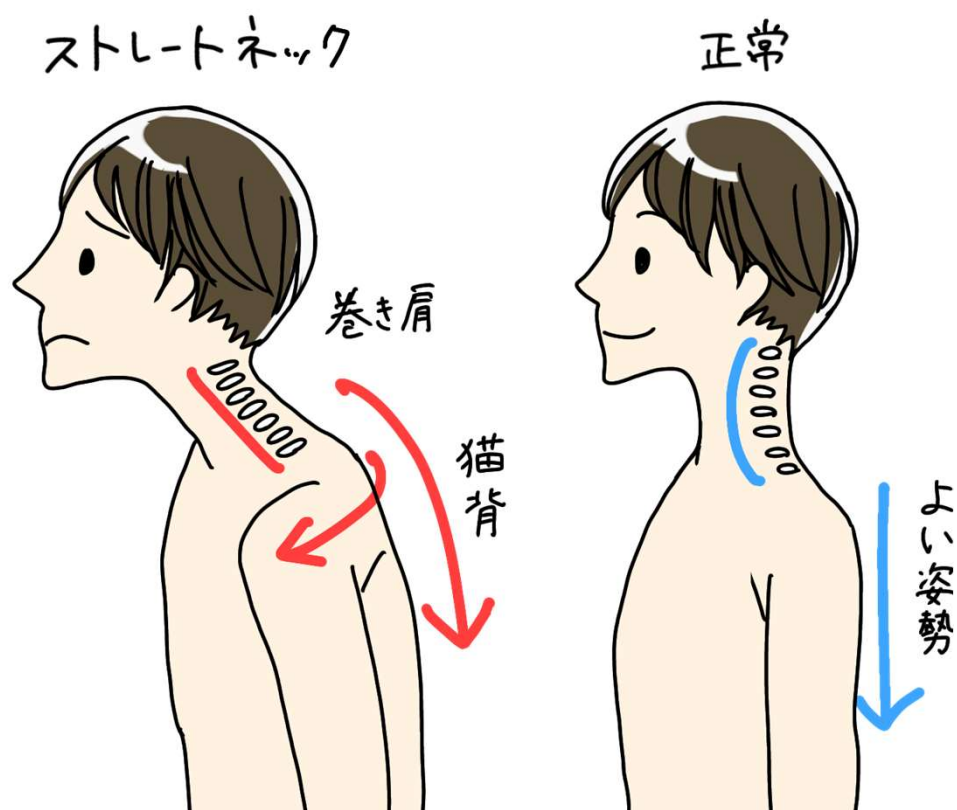


肩こりに悩んでいませんか？



肩こりについて

皆さま、肩こりに悩んでいませんか？

最近肩こりに悩んでいる方が多くなってきており、その原因としてスマホ使用時や睡眠時の姿勢が関係しているかも知れません。

スマホの画面を見過ぎると上図のように猫背となり、首の筋肉が硬くなることで肩がこりやすくなります。また、枕の高さがあっていないと同じような姿勢になるため、肩がこりやすくなり、ひどくなると頭痛が出たりもします。

背筋を伸ばしたり、肩回りをほぐしたりすると予防も出来るので、是非やってみてください。思い切って枕を変えるのもいいかも知れません。