

ご存知ですか？

肩こり・腰痛の タイプごとに アプローチは 違います。

ポケットセラピストでは、痛みの内容や生活習慣に応じて痛みのタイプを細分化。
痛みの原因、傾向からあなたのお悩みに沿った対策支援を提供します。

腰痛 **7** タイプ

肩こり **10** タイプ

こまった時も安心！

疑問点・お悩みごとはお気軽に「健康相談室」へ

※ご相談の内容や入力情報が会社へ開示されることはありません。

病院に行く時間はないけど、痛みが気になる。ストレッチ出来ているか良くわからない...など、モヤモヤとした悩み。

病院に行く前に専門家に相談してみませんか？
痛みのプロフェッショナルである理学療法士が、
掲示板のむこうであなたからの相談をお待ちしています。

登録は簡単4ステップ！

STEP 1 QRコード読み込み ▶ STEP 2 ユーザー登録 ▶ STEP 3 タイプ別チェック ▶ STEP 4 ご利用スタート

ポケットの中にセラピストがいるような安心感を

ポケットセラピスト®

※本サービスはazbilグループ健康保険組合の取り組みです。

【問い合わせ先】

azbilグループ健康保険組合
kenshin@azbil.com

＼利用料は健保負担！／

加入者の皆さまは
無料で
利用できます

先着**100**名限定！

※過去に参加経験がある方も申し込み可です。

ポケットセラピスト

ログ

あなたの対策

健康相談

STEP2 深呼吸しながら15～20秒キープします

初級



背もたれ活用！腰だる解消ストレッチ
ランバーツイストストレッチ

解説

腰が疲れた時にオススメ！

座りっぱなし、立ちっぱなし、歩きっぱなしで腰がダルくなったら、椅子に座ってレッツ・トライ！
肩こりにも効きますよ。

※画面はイメージです。内容に差が生じる場合があります。

＼ご登録はコチラから／



https://bit.ly/azbil_stad