

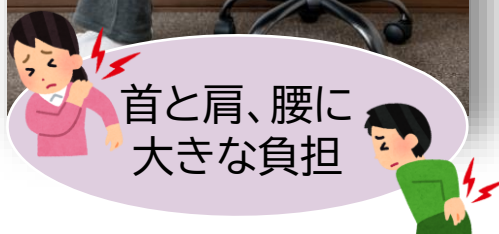
あなたの姿勢も、 猫背になってないですか？



最近スマホを使う時間がとても長くなりました。
それにもなって、猫背もひどくなっている気がします。
気をつけていても気づけばついつい…
悪い姿勢が長時間続くと、
肩こりや腰痛の原因になってしまいます。
普段から姿勢には気を付けましょう。



(A.W)



スマホを使うときは、
「首を前に倒さない」ように
スマホの位置（高さ）を調整します



☞ 健保の腰痛予防ポスターもぜひご覧ください
QRコードを読み込むとPDF版が表示されます

2分でできる
簡単ストレッチも掲載！

