

こもれび

たかが肩こりされど肩こり

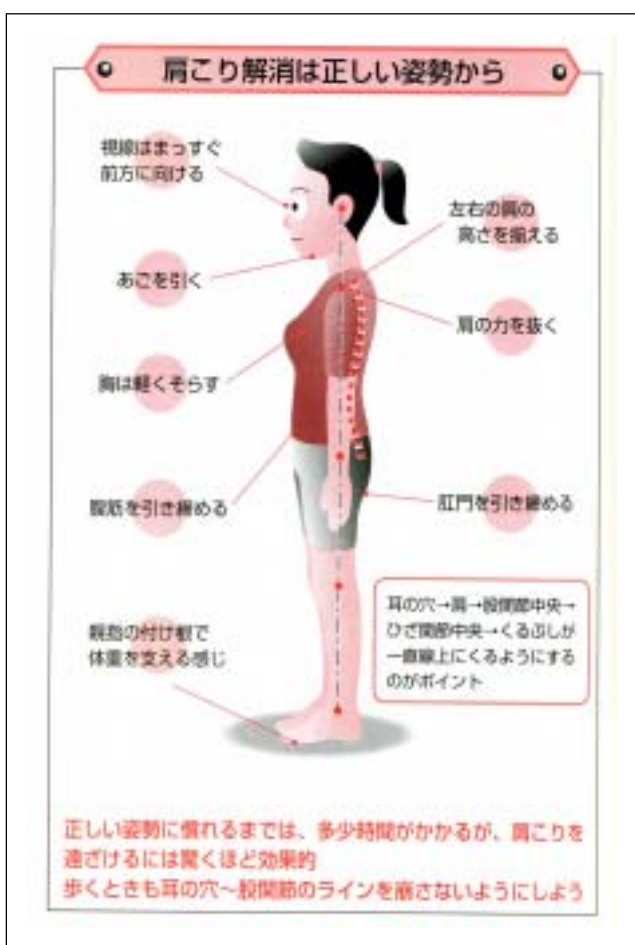
肩こりは筋肉に老廃物が積み重なり、血行障害をきたすために起こると言われています。

肩や首の筋肉をほぐして血行を良くしましょう

まずは正しい姿勢から

職場の5分間休憩メニュー

職場の疲れ目解消メニュー



引用文献：黒田栄史監修「くび・肩・腕の痛み」