

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

