

# デスクワークで起こる不調を まとめて解決！

ド〜ンと重い

頭痛

あごを突き  
出している

首の後ろがっまって  
首や肩がこる

歯を食いし  
ばっている  
グキグキ

背中が丸まって  
猫背になっている

イヤイヤ〜  
人ですけど…(笑)

肺が圧迫され  
呼吸が浅い  
空気はただやで〜

骨盤が倒れて腰が痛い

健康の基本

『立腰』って知ってる？

ぽっこりお腹 そのお腹、何が  
入ってるん??

## よくならない不調の 原因はここにあった！

冷え  
むくみ

冷えは万病の元！

長時間のデスクワーク。不良姿勢で行っていると体中が不調のオンパレードになってしまいます。

中でも脳への血流が乏しくなり、正しい判断ができなくなります。カラダを整え良い姿勢を脳へ再学習させてあげることで、不調をまとめて解決していきます。

間違った動き(癖)を治し正しい動きを身に付ければ、上の様な姿勢には戻らなくなり絶好調をキープできます。

楽心庵・桃山南口店

075-612-8784

楽心庵・心齋橋店

06-6180-7793

楽心笑店・長岡天神店

075-925-7349