

さよなら肩こり！ 自分でできるストレッチ

新型コロナウイルス感染症のせいで、家でじっとしている時間が増えた方、
仕事で同じ姿勢が続くという方、
肩こりに悩んでいませんか？
肩こりが慢性化すると辛いですし、
ひどくなると頭痛もしたりしますね。



そこで今回は、あすかい病院と同じ法人内の事業所である
「川端鍼灸治療院」の清水久子鍼灸師が
YouTube（ユーチューブ）で発信している

“さよなら肩こり！自分でできるストレッチ”

をご紹介します。



是非、ご覧になって、肩こりを解消して下さい！！

こちらのURLをクリックしていただくか、
QRコードから読みとってご覧下さい。
<https://www.youtube.com/watch?v=uXtRq4uns7I&t=118s>

