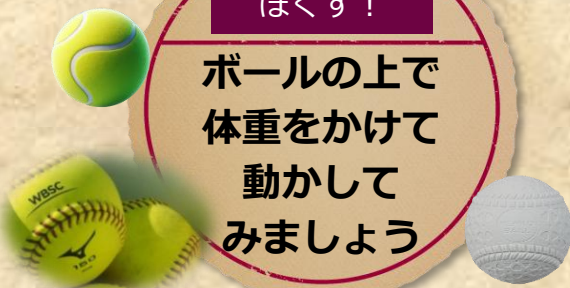


夏にエアコンで冷えて固まったお尻骨盤 ほぐして・動かして・腰痛対策！



ほぐす！

ボールの上で
体重をかけて
動かして
みましょう



お尻・骨盤全体をほぐす



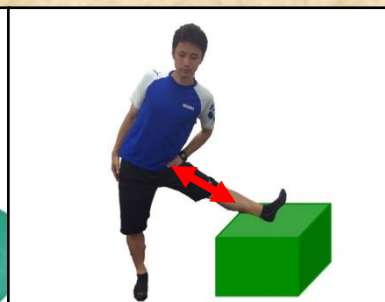
お尻の外側を数か所ほぐす



★ポイントを変えて5分程度実施してみましょう！

動かす！

写真を見ながら
動かす＝伸ばす
無理の無いように
実施しましょう



★20秒程度実施してみましょう！



ワイン：アロマアロマセラピー効果～ワイン好きの方必見

🍷 香りを嗅ぐだけでリラックス 🍷 品種を見て効能をチェック！

★白ワインに多い香り

- ライム：不安や抑鬱な心をリフレッシュ
- レモン：頭をリフレッシュして、すっきりしたい時に
- グレープフルーツ：明るく前向きな気持ちになれる
- りんご：心を落ち着かせる
- ハーブ（ディル）：高ぶった神経を落ち着かせる

★赤ワインに多い香り

- 西洋杉：イライラしている時
- ベリー類：リラックスできる
- クローヴ・シナモン：元気は出ない時に気力回復を助けてくれる
- 黒コショウ：心が固まってしまっている時



エム・エス・マイスターは、働く皆様の健康と豊かな生活をサポートさせていただきます。お身体についてお困りの事がありましたら是非ご相談下さい。必要に応じて専門医へのご紹介もいたします。各店舗での集中的な治療・メンテナンスも是非ご相談下さい。