



久保医療 院長 久保正徳



新事業/久保正徳 センター 院長 久保正徳

「肩こり」で仕事をこなすには、肩こりを解消する必要がある。からだ、根本的な原因から、肩こりを解消する必要がある。からだ、根本的な原因から、肩こりを解消する必要がある。からだ、根本的な原因から、肩こりを解消する必要がある。

# 肩こりなくして集中力UP

仕事が一段落付いてやる3段階マッサージ

①トア种に添えた手と同じ側の足を一歩前に出す。胸を突き出すことで、肩の筋肉をストレッチする



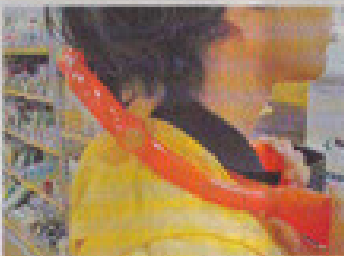
②イスに座って、片方のひじを後頭部に持つてくる。もう片方の手でひじを引く。ワキの辺りをストレッチ。ひじ側に体を傾けると効果的



③片方の手をお尻の下に、もう片方の手で頭を引くと、首の辺りをストレッチできる。頭の角度を変えて何回かやると効果的



## 胸・肩・首、数十秒3も効果的



首周辺のコリを取るマッサージ器具「ダブルグルマ」

### オフィスで役立つ商品続々

オフィスで使える肩こり解消グッズは何か。関連商品を多数展開する「ダブルグルマ」が、首周辺のコリを取るマッサージ器具「ダブルグルマ」を開発し、店頭で「売れ筋」を伸ばしている。

「ダブルグルマ」は、首周辺のコリを取るための商品。オフィスで使える肩こり解消グッズは何か。関連商品を多数展開する「ダブルグルマ」が、首周辺のコリを取るマッサージ器具「ダブルグルマ」を開発し、店頭で「売れ筋」を伸ばしている。

# 仕事の合間にストレッチ

「肩こり」で仕事をこなすには、肩こりを解消する必要がある。からだ、根本的な原因から、肩こりを解消する必要がある。からだ、根本的な原因から、肩こりを解消する必要がある。

肩こりを解消するためには、ストレッチが効果的。オフィスで使える肩こり解消グッズは何か。関連商品を多数展開する「ダブルグルマ」が、首周辺のコリを取るマッサージ器具「ダブルグルマ」を開発し、店頭で「売れ筋」を伸ばしている。

すくすく

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ

ダブルグルマ