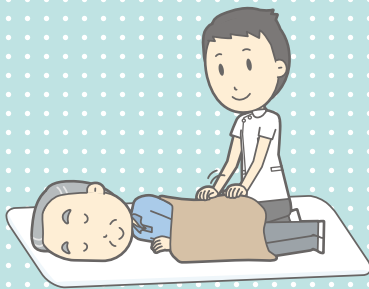


整骨院にかかる前に・・・ **ストレッチ習慣で**



**節約  
しよう!!**



頭と腕を支えている肩は、疲れがたまりやすい場所。

定期的にはぐすことで、血行がよくなり、肩こりの予防にもなります。

デスクワークや家事での肩こり解消に『ストレッチ習慣』で時間もお金も節約しよう!!

**Switch**

## いすに座ったまま OK! かんたんストレッチ

仕事の合間にいすに座ったままでできる  
簡単ストレッチです。  
肩こり予防、血行促進にお試しください。



◎後頭部を両手で押さえて、顔は下を向く。手で頭を斜め下方向に軽く押すと、首と肩周りのストレッチになる。



◎両手を組んで手のひらを外に向けて、肩の高さで腕を伸ばす。肩を前に送って、上半身を少し前に倒すイメージで。



◎両腕を頭上に上げ、ひじを反対側の手で持って、斜め下方向に引っ張る。反対の腕も同様にする。

**肩**



◎手のひらを上に向けて両手を組み、そのまま頭上から後ろ方向にまっすぐ倒して背中全体を伸ばす。



◎両手を逆手で組んで頭上に高く伸ばす。ぞうきんを絞る感覚で体全体や腕を左右にひねっていく。



◎後ろ手にし、片手でもう片方の手を握る。右手で握ったなら右側、左手なら左側に軽く腕を引く。そのうえで引いた側に頭を傾けて首と肩を伸ばす。



◎まずはひじを反対側の手でつかむ。そのうえで、つかんでいる手の方向に首と腰をだんだんとひねっていく。反対側も同様に。

健康保険が使えない場合、使える負傷に変更して利用する不適切な請求が増加しています。

ex.) リラクゼーション目的のマッサージ、日常生活の疲れや肩こりなど ⇒ 健康保険 **×** 全額自己負担 **○**  
そのため、

健康保険組合では、整骨院で受けた施術内容や負傷原因等を文書により確認させていただいています。整骨院では「健保から照会文書が届いたら必ず持ってきて」と言われることがありますが、不正のきっかけになります！**照会文書が届いたら期限内に必ずご自身で回答いただくようご協力お願いします。**

**\* 照会文書は整骨院にかかっている間、何度でも届く場合がありますがそのつど回答ください。**