

# あなたもやっていませんか？歪みを生む10個の習慣

歪み習慣 1  
「スマホいじり」



歪み習慣 2  
「デスクワーク」



歪み習慣 3  
「足を組む」



歪み習慣 4  
「ハイヒール」



歪み習慣 5  
「頬づえ」



歪み習慣 6  
「片方で噛む」



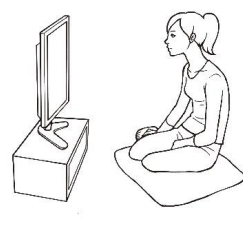
歪み習慣 7  
「片方で鞆を持つ」



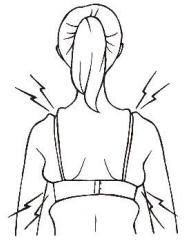
歪み習慣 8  
「横向き・うつ伏せ寝」



歪み習慣 9  
「楽な姿勢」



歪み習慣 10  
「キツイ下着」



## 悪い姿勢のままの生活は大きな歪みを引き起こします

**背骨の歪み**

**骨盤の歪み**

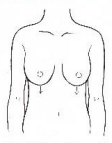
**顔の歪み**

## 大きな歪みは放っておくと最悪の事態を引き起こします

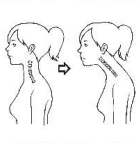
背骨が歪む弊害 1  
猫背



背骨が歪む弊害 2  
バストダウン



背骨が歪む弊害 3  
ストレートネック



背骨が歪む弊害 4  
肩こり



背骨が歪む弊害 5  
下腹ぽっこり



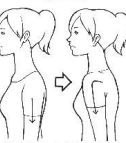
背骨が歪む弊害 6  
反り腰



背骨が歪む弊害 7  
腰痛



背骨が歪む弊害 8  
巻き肩



背骨が歪む弊害 9  
頭痛



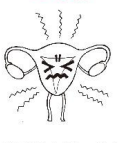
背骨が歪む弊害 10  
四十肩



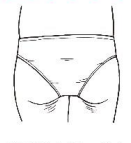
骨盤が歪む弊害 1  
便秘



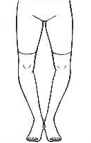
骨盤が歪む弊害 2  
生理痛



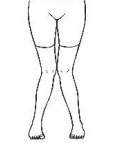
骨盤が歪む弊害 3  
ヒップダウン



骨盤が歪む弊害 4  
O脚



骨盤が歪む弊害 5  
X脚



骨盤が歪む弊害 6  
外反母趾



骨盤が歪む弊害 7  
ヒザの痛み



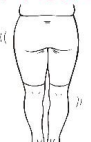
骨盤が歪む弊害 8  
足底腱膜炎



骨盤が歪む弊害 9  
冷え性



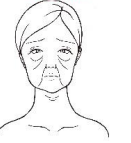
骨盤が歪む弊害 10  
下半身太り



顔が歪む弊害 1  
しわ



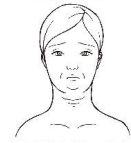
顔が歪む弊害 2  
たるみ



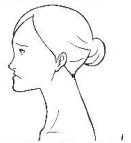
顔が歪む弊害 3  
むくみ



顔が歪む弊害 4  
二重あご



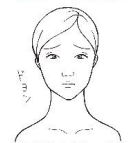
顔が歪む弊害 5  
あごが出る



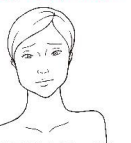
顔が歪む弊害 6  
エラが張る



顔が歪む弊害 7  
くま・くすみ



顔が歪む弊害 8  
左右の高さが違う



顔が歪む弊害 9  
ほうれい線



顔が歪む弊害 10  
顎関節症

