

症状

体の状態

原因

- ・筋肉や関節の過緊張
- ・自律神経の失調
- ・疲労蓄積
- ・傷めやすい
- ・治りにくい
- ・疲れやすい

- ・筋肉や関節の使いグセ
(動きのアンバランス)
- ・不良姿勢や体のゆがみ
(身体重心の不安定)
- ・不養生や不摂生
(健康管理不足)
- ・精神的ストレス
- ・無理な使い方や不注意