

歯科医師・歯科衛生士のための

診療前後の
1分で
できる!

体のゆがみ セルフコンディショニング

監修

福岡博史

医療法人社団明徳会福岡歯科 理事長

著

田口直人

医療法人社団明徳会鍼灸マッサージ治療院RIM 院長

A4変判・88頁・2色刷・定価(本体3,500円+税)

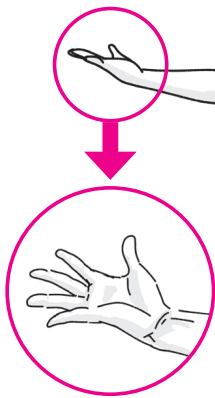
「毎日、健康で快適に診療したい!」
をサポート!



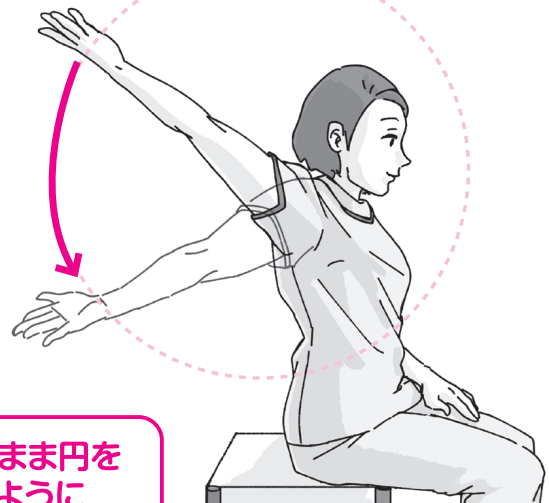
首や肩のこり、腰痛、手の痛みなどに、1回1分の即効ストレッチ&エクササイズ!

歯科診療姿勢リセット体操1

外旋腕回し



背筋を伸ばして座り、
腕を真横に伸ばす。
手のひらを上に向け、
指はしっかり開く。



そのまま円を
描くように
ゆっくり回す。

