



姿勢を歪ませる悪習慣とは？チェックしてみよう！

✓	チェック項目
	足を組んでよく座る
	片足に体重をかけて立つことが多い
	猫背になりがち
	サイズの合わない靴を履いている
	座りっぱなしで長時間作業する
	同じ側の手でよくカバンを持つ