

# 子供から高齢者への健康促進

成長が著しい幼少期に運動をすることで運動神経発達の発達に加えて成長ホルモンが促される事で身体が大きくなります。

また、正しい姿勢を知る事でこれからの長い人生で間違った姿勢で生活する事を防ぐ事で身体の悩みが減ります。

呼吸について学ぶことで風邪やコロナを始めとする感染症にも掛かりにくくなります。その他に口臭予防や歯列矯正へも繋がるので未来の医療費の削減にも貢献しています。



コロナ禍ということもあり不安を抱えている産前産後の方向けにオンラインではありますが、産前産後に悩みの多い肩こり、腰痛、腱鞘炎などのセルフケア方法をお伝えさせて頂いています。

セルフケアを知ることですいつでもどこでもご自身のタイミングでケアが行え辛い痛みなどの解消へと繋げています。

