

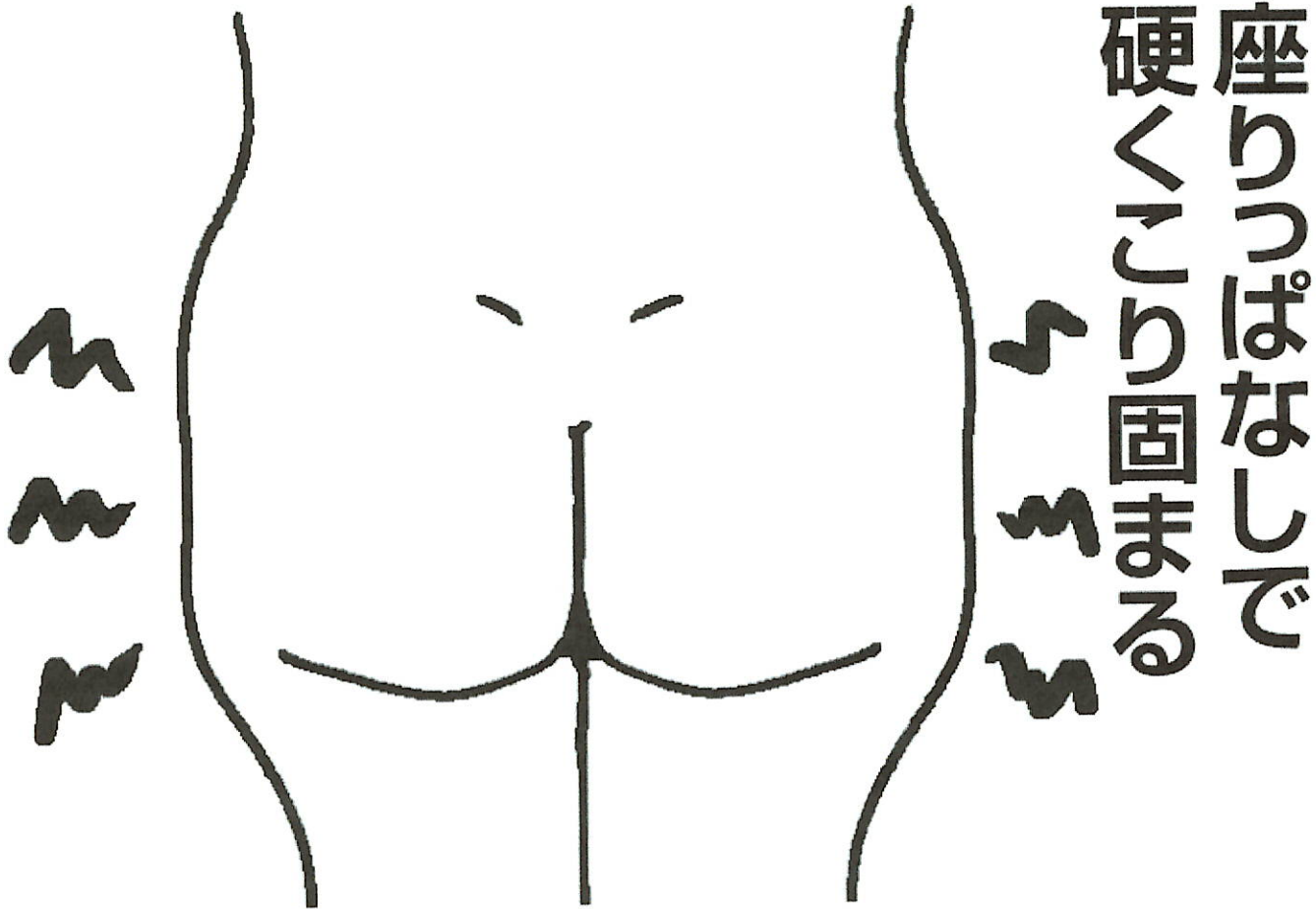
あなたのお尻はどのタイプ？

【1】こり尻

座りっぱなしで硬くこり固まる

長時間座りっぱなしの姿勢でいることで、お尻の血流が悪くなり、こり固まったのが“こり尻”。運動不足や便秘がちの人に多い。こり尻の状態が続くと、お尻の形が崩れ、下半身の血流が滞って足の冷え、むくみを招いたり、腰痛の原因にもなる。

①こり尻



長時間座りっぱなしの姿勢でいることで、お尻の血流が悪くなり、こり固まったのが“こり尻”。運動不足や便秘がちの人に多い。こり尻の状態が続くと、お尻の形が崩れ、下半身の血流が滞って足の冷え、むくみを招いたり、腰痛の原因にもなる。