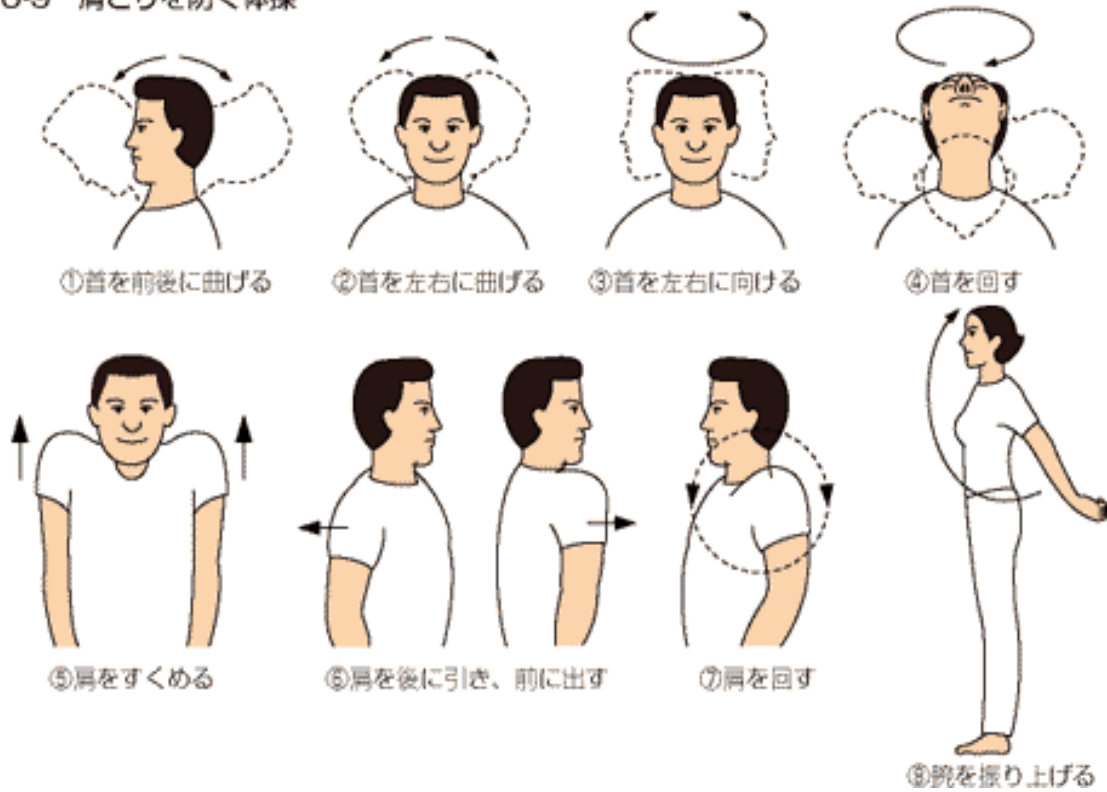


～その1～

図10-9 肩こりを防ぐ体操



～その2～



※日頃から自分の血圧の値を知っておくためにも、自宅で朝と晩に血圧を測り、高血圧が続くようでしたら、病院へ受診するようにしましょう。