



## 『自分らしく、楽しく、カンタンに♪』

今回は『開院5周年』を記念して、当院澤田院長、スペシャルゲストとして札幌在住プロレスラーの吉田考志選手にもストレッチの撮影にご参加頂きました。

### <慢性疲労予防に> 肩入れストレッチ



●椅子に座り、つま先を外側に開き足を開く。両手は両ひざに置く。



●肩を突き出し、上体をねじる。左右で15秒×3セット



#### 吉田考志選手

1985年北海道生まれ。2006年にプロレスデビュー後、道内・道外の試合で熱闘の傍ら、ラジオ番組「イナズマラジオ」(FMラジオカロスサッポロ、毎週水曜夜22時~)のMCなど、多方面でご活躍中!!



INAZUMA 公式⇒  
サイト



◆吉田選手のSNS

Twitter(X)



Instagram

