



SAISHO NEWS

Nov.2023

頭にもコリがあるって話

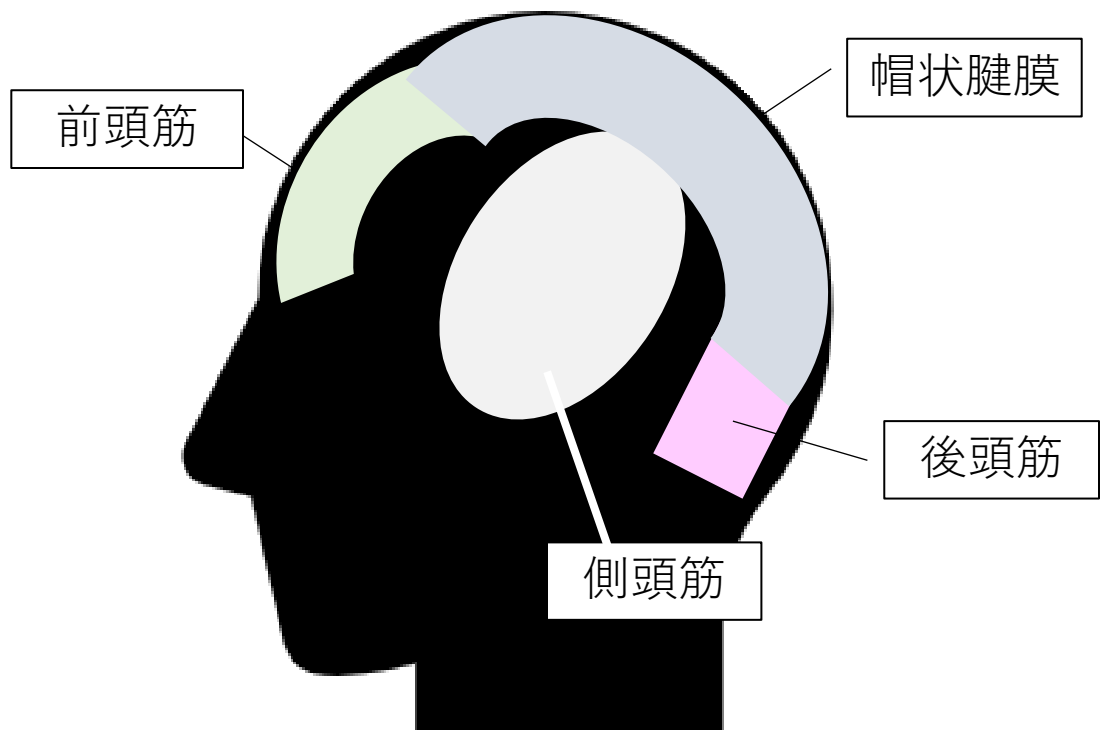
幸福度診断の結果発表



お子さんが体調不良になったので
すぐに保育園に迎えに行かないといけない状況

そもそもこの画像はなんぞや？って話





頭にもコリがあるって話

- ①頭皮が指でつまめない
- ②こぶしで生え際や眉の上をグリグリすると痛い
- ③頭皮を触るとぶよぶよしている

1つでも当てはまれば頭が凝っています。

前頭筋はおでこの横じわに関わる筋肉、側頭筋は顎の動きに関わる筋肉、後頭筋は肩こりに繋がる筋肉。

頭が凝る原因は「姿勢が悪い」ことや

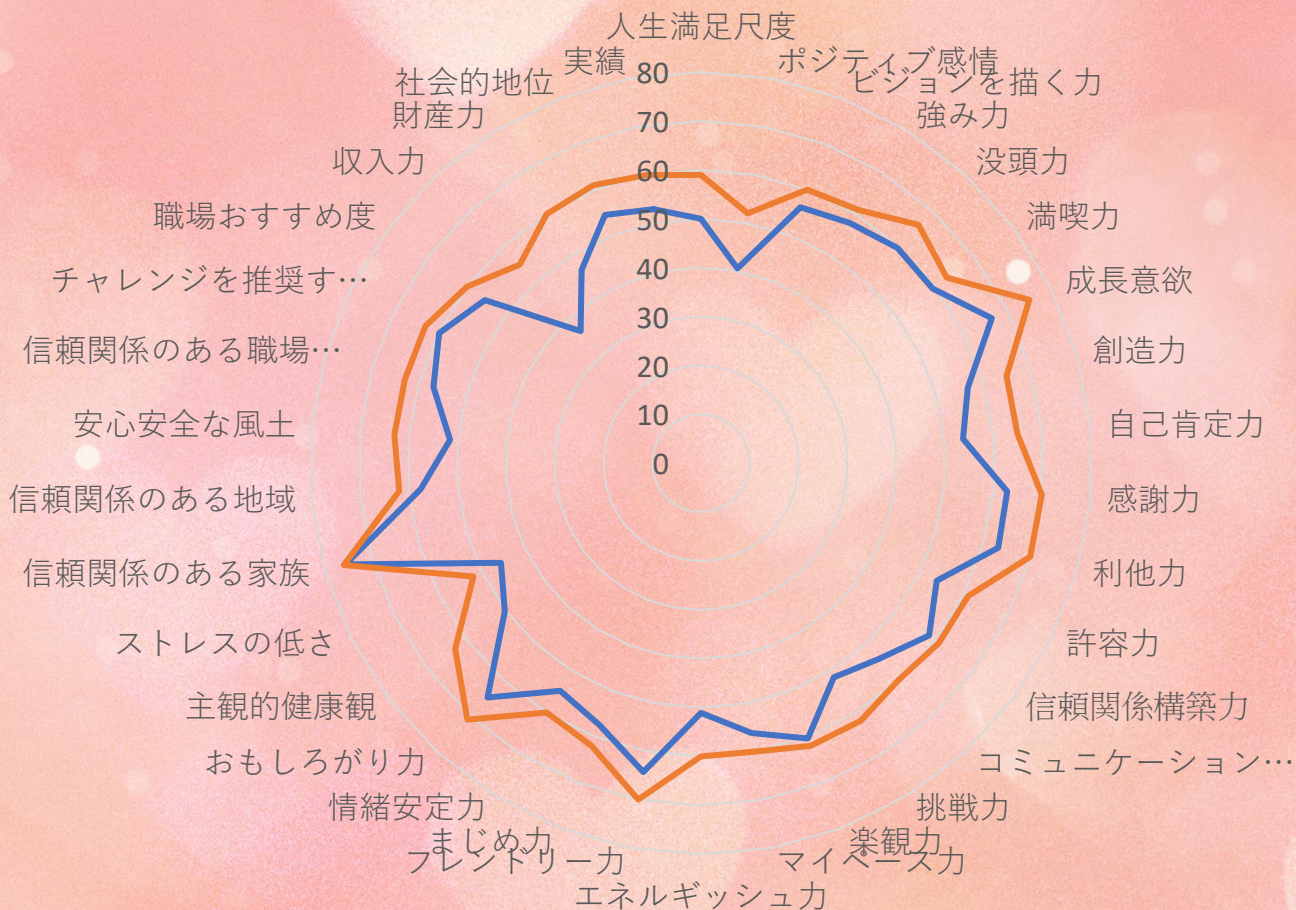
「無意識に歯を食いしばってる」こととされています。

頭が凝っていると“顔が老けて”見えるとか！

ほおのたるみ、上まぶたのたるみ、フェイスラインのたるみに繋がります。頭も忘れずにほぐしていきましょう！

幸福度診断の平均値の結果発表

社内平均と一般平均



ドライバー同士結果を見せ合いっこしている方もいた幸福度診断。

見にくいですが、オレンジの線が一般平均、青の線がサイショウの平均です。ご覧の通り、一般平均と比べると低い項目が多いです。

定期的はこの診断をやってどう変化するのが大事なしいので今後ご協力よろしくお願ひします。

X (Twitter) のフォロワーが5000人に到達

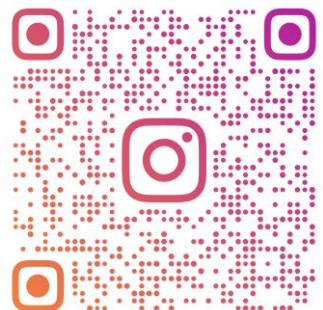
11/14にフォロワーが
5000人になりました。
実は裏で
こそっと見ている &
フォローしてくれてる
皆さんのおかげです。
これからも
ご協力よろしく
お願いいたします。



動画を制作しました



動画を5本ほど制作中。
すでに3本は投稿済み。
サイショウ公式Instagramから
チェックしてください。



SAISHOEX