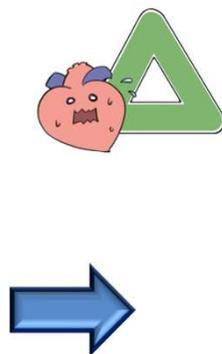


《 床上動作 》

何も持たずに、一気に立ち上がる



《なぜ？》

- ・真っすぐ起きると腹圧がかかり、しんどくなりやすく、頭の移動も大きいため、立ちくらみが出現しやすくなります。