

<1分体操>～スキマ時間にいつでもどこでも～

② 首をスッキリ

～首編～

デスクワークやスマホを長く見続けると首が前傾し、つらくなりませんか。

猫背や目の疲れ、肩コリ、頭痛などにも関係します。首コリをスッキリさせましょう。

呼吸を止めずリラックスして痛みの出ない範囲で行いましょう。立っても座ってもOK。

お仕事の合間、家事の合間に、気軽に手軽に健康習慣を！

① 胸鎖乳突筋のストレッチ



① 良い姿勢で、左手を後ろに回し、手の甲を背中につけます。

② 右手を左の鎖骨に置き、首を右に倒す。

③ そこから右斜め上を見上げるように首をストレッチする。

(脇を締めて右手で鎖骨を下げ、鎖骨と耳の後ろを遠ざけるように行う)

※3～5呼吸キープ、ゆっくり戻し、反対側も行う(鎖骨を固定することがポイント！)

② 斜角筋のストレッチ



① 左手の甲を背中につけてアゴをひく

② 首を右に少しだけ倒し、3秒キープ。ゆっくり戻す。

③ 反対側も行う※3セット (アゴをひくことと、たくさん倒さず少しだけ倒すことがポイント)

③ 後頭下筋群のストレッチ



(目の疲れと関係しています)

① 両手を組んで頭の後ろ上部にあてる

② アゴをひき、その手に頭を押し付ける

③ 押したままうなづき、3秒キープ

④ ゆっくり戻す

(恐くなければ目を閉じて行うと良い、寝て行っても良い)