

## \*健康だより

### 首こり解消法

今回は3つほど首こり解消法をお伝え致します。

#### \*首の運動

軽く反動をつけながら前後・左右・ねじる、回す  
前後なら前1回後ろ2回という感じで30回以上は続けてみて下さい。  
徐々に温めながら筋肉の作動を点灯させていき、ほぐしていきます。

#### \*ウエストねじり

足を腰幅より少し大きめに広げて立ち、体を左右にねじります。  
これも軽く反動をつけながら右・左という感じでねじっていきます。  
姿勢をまっすぐに、中心軸がブレずに顔は正面を向いたままねじる。  
理想は3分程頑張ってみて下さい。首の筋が緩んできます。

#### \*手と首の押し合いっこ

例えば、おでこの生え際に指先をつける。（だいたい人差し指、中指、薬指で抑える。）

首を前にたおそうとするのを指で止めるように負荷をかけ、その負荷をはね返すように首を前にたおす。戻す時も指のプレッシャーはかけたままゆっくりと戻す。これの繰り返し。続けられる限界までやってみて下さい。  
上記と同じように前後・左右・ねじり  
収縮した筋肉を解除していきます。

どれか一つだけやるだけでもオッケーです！最後に首回しをして、肩をグッと上げてストーンとおろし、姿勢・軸が安定したと感じたら終了です。

良かったら、お試し下さい。

わからないようでしたら、いつでもお気軽にお聞き下さい。