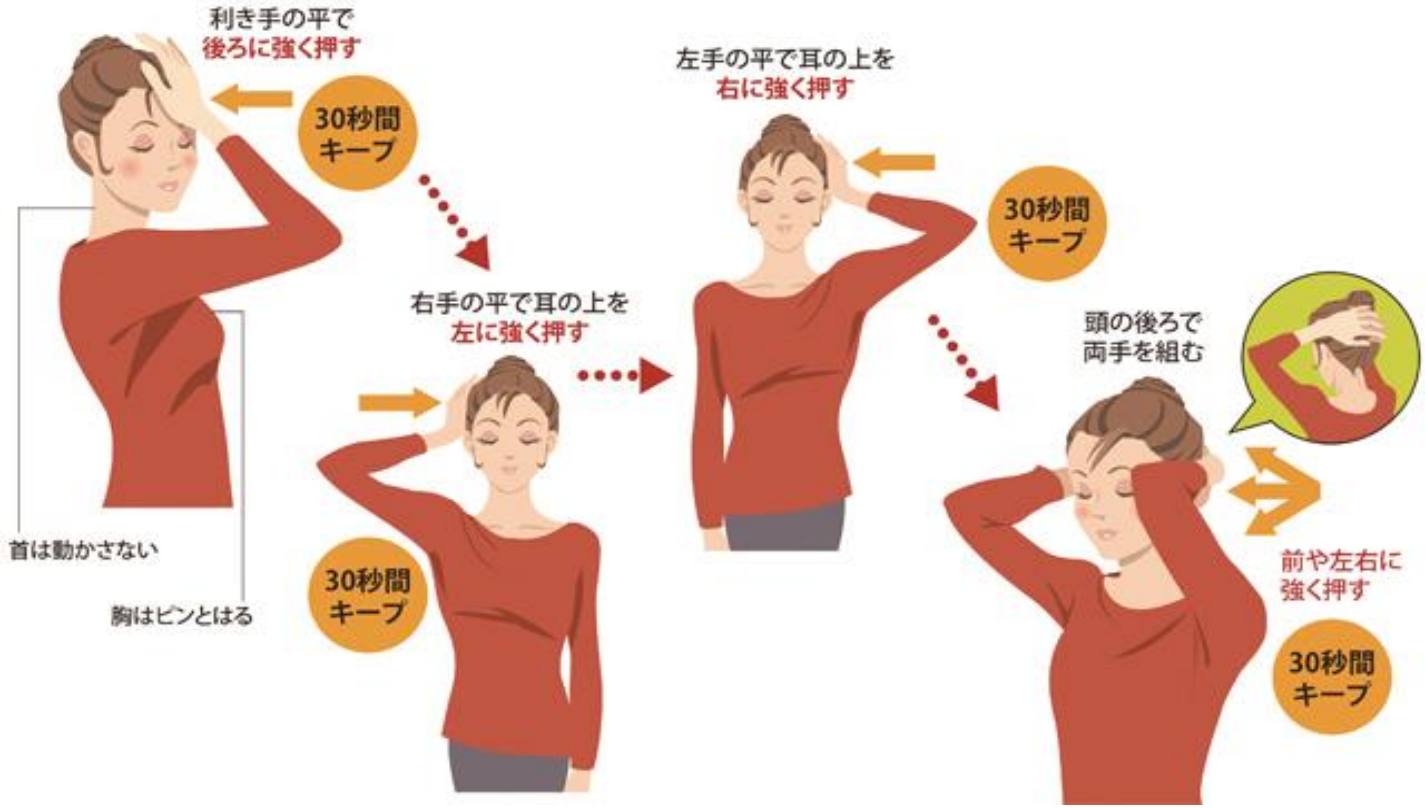
安井鍼灸整骨院 NEWS VOL.３８（１１月）

こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、首のストレッチです。

成人の頭の重さは 5kg 前後あり、それを支える首には常に高い負荷がかかります。特にデスクワークなどで頭を前に突き出す姿勢は首から肩にかけての筋肉に大きな緊張を強います。首のこりは肩こりや頭痛の原因にも。しっかりほぐして、血行を良くしましょう。



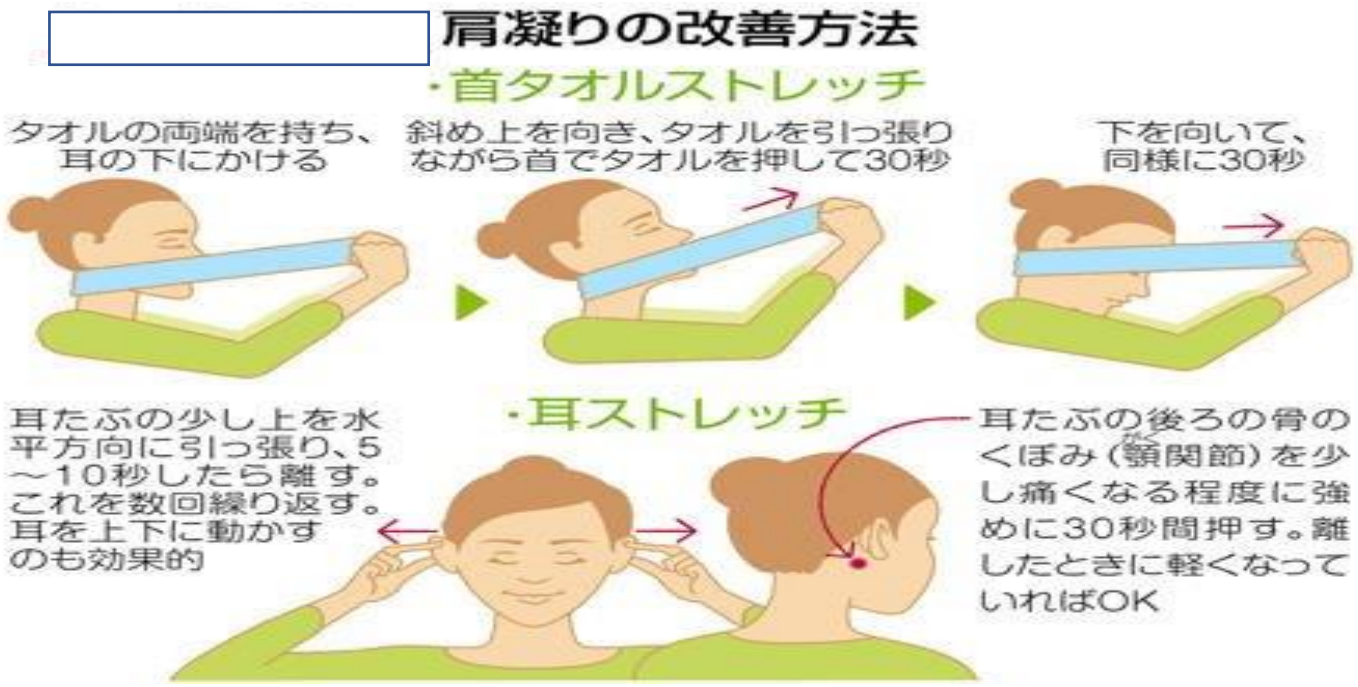
【STEP 1】利き手のひらをおでこに当て、後ろに強く押し、30 秒キープ

【STEP 2】右手のひらで右耳の上を左に強く押し、30 秒キープ

【STEP 3】左手のひらで左耳の上を右に強く押し、30 秒キープ

【STEP 4】頭の後ろで両手を組み、前や左右に強く押し、30 秒キープ

すべて胸をぴんと張り、首を動かさないのがポイント。こうすることで、首の筋力アップが期待できます。



首の左右を伸ばす

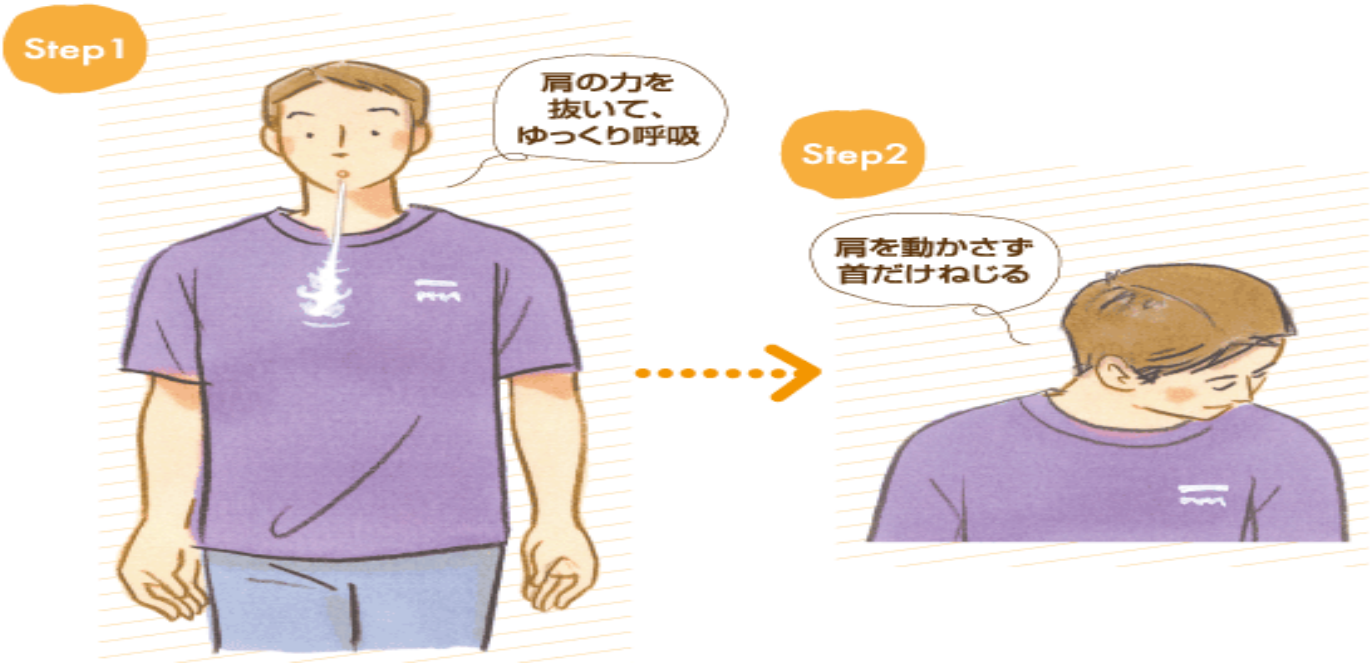
右手を頭の上から左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けます。反対側も同様に行います。

首の後ろ側を伸ばす

頭の後ろで両手を組み、軽く押しながら顎を胸に付けるように頭を下げます。

首の前側を伸ばす

顎をゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに倒します。



肩の力を抜いてリラックス

背筋を伸ばし、お腹をへこませ、肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸します。

顎を下げて首をねじる

顎を胸に付けるようにゆっくり下げながら、首を左にねじって顎を左の鎖骨に近づけ、そのまま維持します。ゆっくり元に戻したら、反対側も同じようにねじります。

安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくはHPをご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)