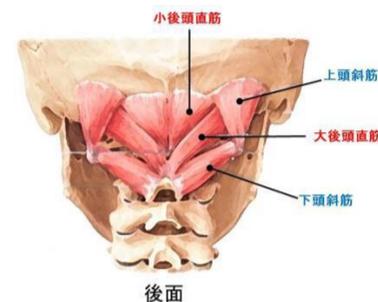


首は痛くないですか？ 「首こり」を予防しましょう！

①なぜ首がこるのか

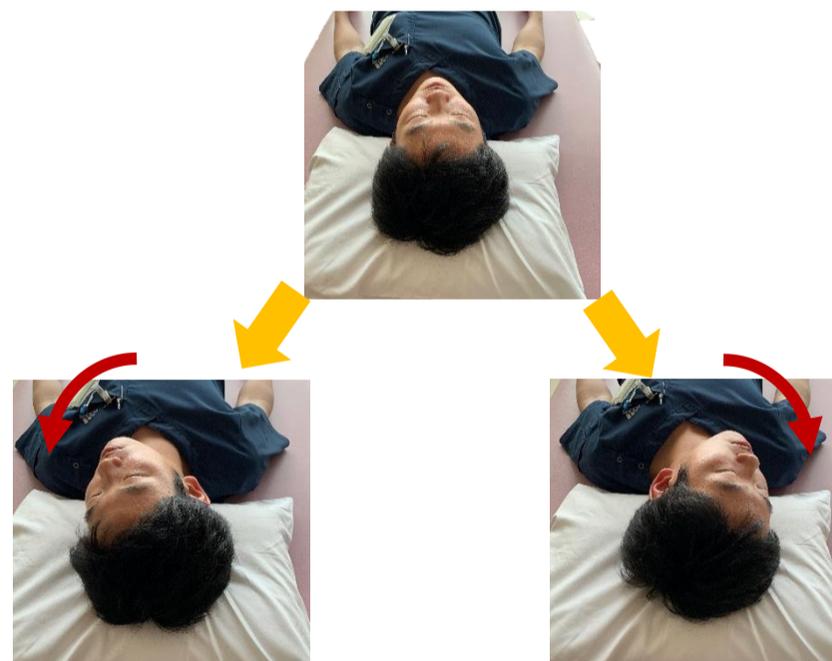
- 普段どのような姿勢で過ごしていますか？
- パソコンやスマートフォン、あるいは読書は裁縫などをしているときはつい首が丸くなりがちです。
- そのような姿勢で長時間いると、首の後ろ側の筋肉が常に頑張っているため、こりが出現しやすいといわれています。



②「首こり」予防の体操

1. イヤイヤ運動

- 平らな場所で仰向けになり、目をつぶって首を左右に動かしましょう。
- 動かす角度は30°程度。
- 片側3秒ほどかけてゆっくり動かします。
- 1セット20回、1日3セットがおすすめです。



2. まくら押し運動

- 平らな場所で仰向けになり、まくらを頭に置きましょう
- 目をつぶって頭で3秒ほどまくらを押し込みます。
- 1セット10回、1日3セットがおすすめです。

