

# 首・肩こりの解消

身体の  
しびれ

めまい

だるさ

首・肩こ  
り

眠れない

頭痛

腰痛

ほてり  
冷え

下痢・便  
秘

息苦しさ

耳鳴り

# 本日の項目

首・肩がこる主な原因

ストレッチ方法

# 本日の項目

首・肩がこる主な原因

ストレッチ方法

# 首・肩の筋肉がこる主な原因

- 頭が前に傾いた姿勢が長時間続いている
- 日頃から目を酷使している
- 思考のクセ

ではこれから解消方法をご紹介します

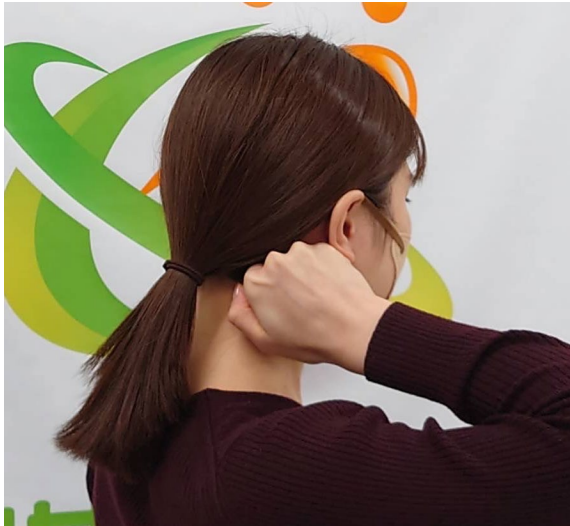
# 本日の項目

首・肩がこる主な原因

ストレッチ方法

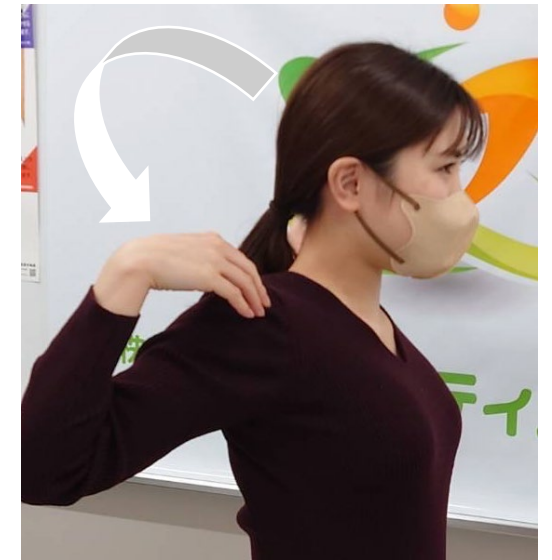
# 首のマッサージ

1. 右耳のすぐ後ろ側に、手をグーにして指の第2関節でグリグリしてほぐす。
2. 頭の後ろ、頭蓋骨の出っ張った部分の下のかぼみを見つけ、同じように手をグーにしてほぐす。



# 肩まわし

- それぞれの手を同側の肩の上に置き、肘で大きな円を描くように、肩甲骨から回す。反対回しも行う。





# 前腕のマッサージ

- 片腕を前に伸ばし、反対の手で肘の横の盛り上がっている筋肉を親指で押しながら、伸ばした腕をドアノブを回すイメージで内側・外側に回してほぐす。

このように腕を伸ばしてください



「こういう動画を作ってほしい！」など  
健康に対する悩みや不調がありましたら  
ご意見お待ちしております😊



いつも笑顔で夢を追い続ける

株式会社 **コンサルティング東海**