

# 30分に1回 ネックリラクゼーション

家事やパソコン仕事に熱中すると、知らぬ間に首の筋肉に負担をかけています。首こりを防ぐためにも首のリラクゼーションをして、首の筋肉をゆるめるようにしましょう。15分に1回は休憩を取り、難しくければ30分に1回は、必ず行うようにしましょう。

①イスに深く腰かけて、背中を背もたれにつけて両手を頭の後ろに回して組みます。



※基本は両手で頭の重さを支え首の後ろの筋肉をゆるめることです。



②次に頭を後ろに倒していきます。首が痛くなる手前までくれば止め、その場で30秒止めておきます。



③倒した頭を元に戻します。このとき頭にそえていた手は、頭を戻すのを助けるようにしてください。

