

# 首のストレッチ・運動法

## ストレッチ

1～3回を1セットとし、朝晩2回を目標にして20秒程度を目安に「いた気持ちいい」感覚で行います。呼吸が止まらないように自然な呼吸を維持しながらできる強度で行いましょう。

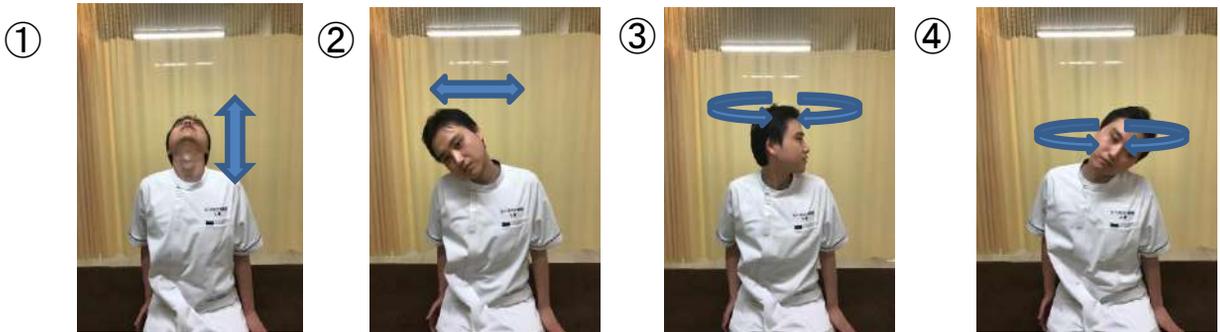
## 筋トレ

始めは7～10回を1セットとし、慣れてきたら徐々に回数を増やしながら20回を1セットとします。1日1～3回セット実施します。力を入れる際に息を止めず、できるだけ自然な呼吸を維持して行います。目的の筋肉を意識しながら行うとトレーニング効果が上がります。痛みが出るときは無理せず中止し、継続していいのか相談してください。体調が悪い時は無理せず休みましょう。

## 1) 首の運動

背筋を伸ばし、腕を下げた状態で行います。

- ①首を前後に曲げる(下顎は胸につくまで、ゆっくりと。顎は天井と向き合うまで。)
- ②首を左右に曲げる(耳が肩まで近づくように)
- ③顔を左右に向ける(顎が肩に近づくように。しっかりと横を向く)
- ④首を回す(左回り、右回り両方交互に行う。)



## 2) 首の力比べ運動

筋肉をほぐしたら、今度は軽く力を入れる運動です。  
この時首は動かさず手に対して抵抗するようにしましょう。

- ①手の平で頭orおでこを後ろに強く押す
- ②右手で耳の上を左に強く押す
- ③左手で耳の上を右に強く押す
- ④頭の後ろで両手を組み、前や左右前方に強く押す



### 3) 肩すぼめ運動

姿勢を正し、胸を張りましょう。

両手を軽く握り、息を吸いながら肩と耳を近づけるようにギューツと肩をすぼめます。ハッと息を吐き出すと同時に肩をストンと下ろします。これを10回行いましょう。

慣れてきたら手にペットボトルなどの重りになるものを持ち行うのも良いでしょう。



### 4) 肩甲骨を寄せる運動

両手を後ろに組み、肘を曲げないようにして、出来る範囲で上にあげます。

肩甲骨の間の筋肉を意識しながら、肩甲骨を真ん中に寄せます。

背筋が曲がらないように注意しましょう。

