



整体院・花香グループ

# からだ楽々体操

## 『首のこり予防体操』

毎日続けて、健康維持！

Step ×3セット

①



①横にたおす

頭を横にたおして、首のすじが伸びるのを感じながら、7秒数える。  
反対側も同様に行う。(3セット)

Step ×3セット

②



①大きく ゆっくり

首を大きくゆっくりと回す。  
反対側も同様に行う。(3セット)

Step ×3セット

③



下げる

手を前で組み、  
できるだけ下げて、  
頭を前にたおし7秒  
数える。



下げる

手を前で組み、  
できるだけ下げて、  
頭を後ろにたおし7秒  
数える。

Step ×3セット

④



前にたおす

上げる

手を後で組み、  
できるだけ上げて、  
頭を前にたおし7秒  
数える。



後にたおす

上げる

手を後で組み、  
できるだけ上げて、  
頭を後ろにたおし7秒  
数える。

「首こりに効く」  
ツボ

※ツボ押し目安は、  
『痛いけど気持ちいい』  
程度で行いましょう。



天柱

……首の後ろに縦に走る2本の太い筋肉  
(僧帽筋)の親指1本分外側のところ