肩こりのセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『自宅でもできる体操』をまとめた資料です。

首のコリをほぐす体操

(ポイント１)
痛みのない
範囲で首を
右に倒します

(ポイント２)
◯付近に伸び
を感じた所で
15秒キープ

左右2回ずつしましょう
深呼吸をするように意識してくださいね

（体操について）

首から肩につながる筋肉をほぐすことで

①首・肩こり　②頭痛　③目のつかれ

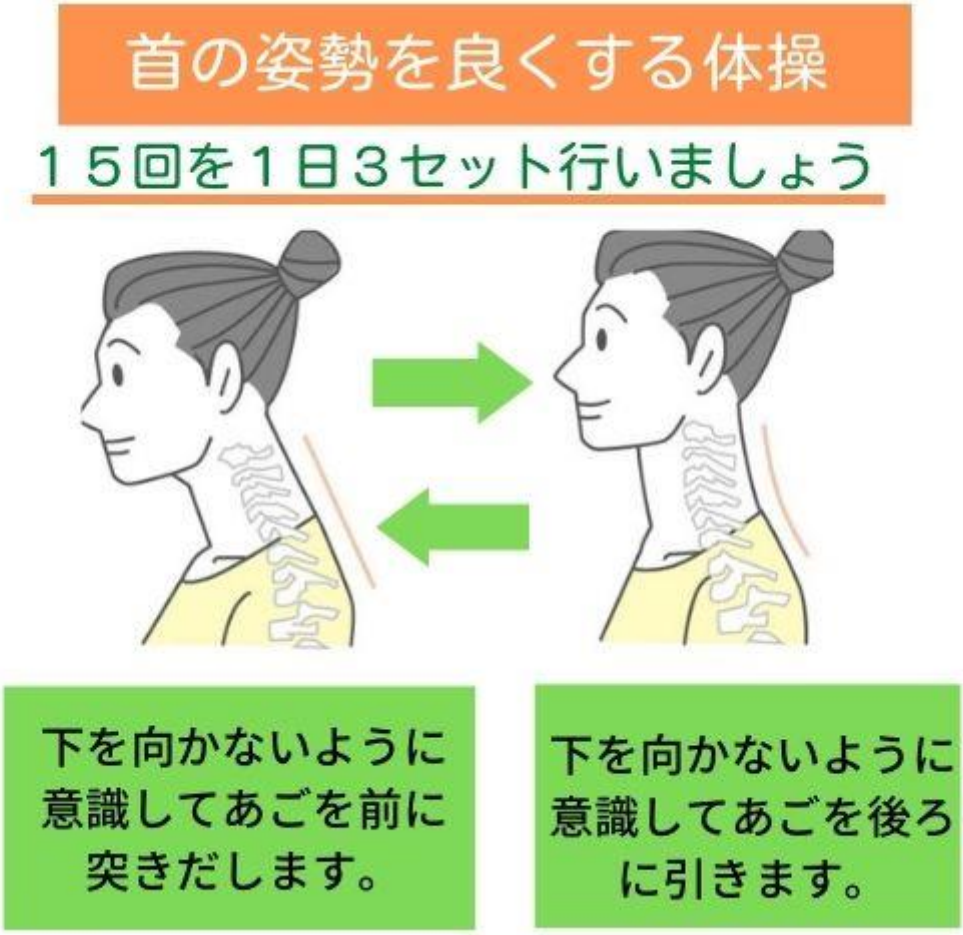
の症状をやわらげます。

首の痛み、手首(手の指)にしびれを感じた場合中止しましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

肩こりのセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『自宅でもできる体操』をまとめた資料です。



（体操について）

首の筋力を強化することで首の骨にかかる負担を減らし

首・肩こりを予防します。

また、姿勢(しせい)が良いと周りの人から好印象を持ってもらえますよ。

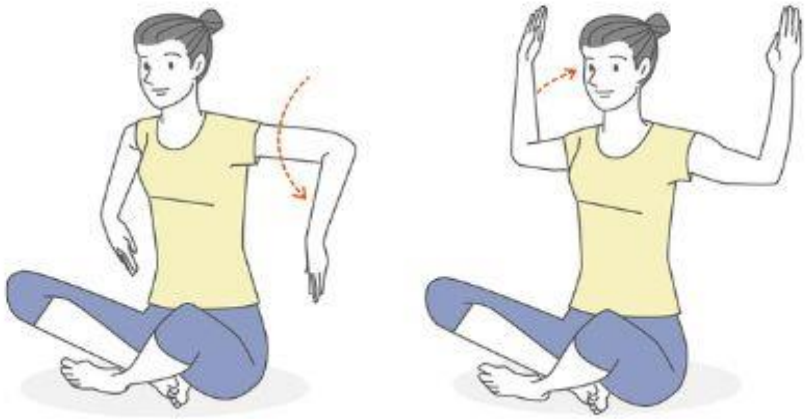
首の痛み、手首(手の指)にしびれを感じた場合中止しましょう。

癒しマッサージ鍼灸院

肩こりのセルフケア

ご利用いただいた方にお渡しする『自宅でもできる体操』をまとめた資料です。

肩の関節をやわらかくする体操



①イラストの位置まで肩を上げます
②肩の高さを変えずにひじを動かします
【20回行いましょう】

（体操について）

腕の骨(上腕骨)と肩甲骨はつながっています。

したがって、腕の関節(肩関節)につながる筋肉をほぐすことは肩甲骨

につながる筋肉をほぐすことになり、肩こりを予防します。

首の痛み、手首(手の指)にしびれを感じた場合中止しましょう。

癒しマッサージ鍼灸院