

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

猫背を予防する
首のストレッチング

現代人はパソコンやスマホなどを使う機会が多く、前かがみになりがち。知らず知らずのうちに猫背やスマホ首（ストレートネック）など、姿勢が悪くなっています。肩凝りや首の痛み、腕のしびれに悩まされる方も多いようです。

また、後ろから見ると頭が右や左に傾いている人がいま

動画は
こちらから
ご覧ください



す。頭が傾いていると、頸椎けいついの神経が圧迫され、肩凝りやしびれの原因になります。さらに、一方に体重がかかるため膝や腰を痛めたり、腸を圧迫し便秘の原因にも。この動きは簡単ですが、頸椎を整え、猫背、肩凝りや首の痛み、五十肩などの緩和や予防に効果があります。

山崎邦生

首のストレッチング②



顎を引いて、頭を前に倒し、元に戻す。これを10回行う。後ろも同様に行う。

首のストレッチング①



頭を右に傾け、元に戻す。これを10回行う。左も同様に行う。

●動画では他のストレッチングもご紹介しています。上の二次元コードからご覧ください。