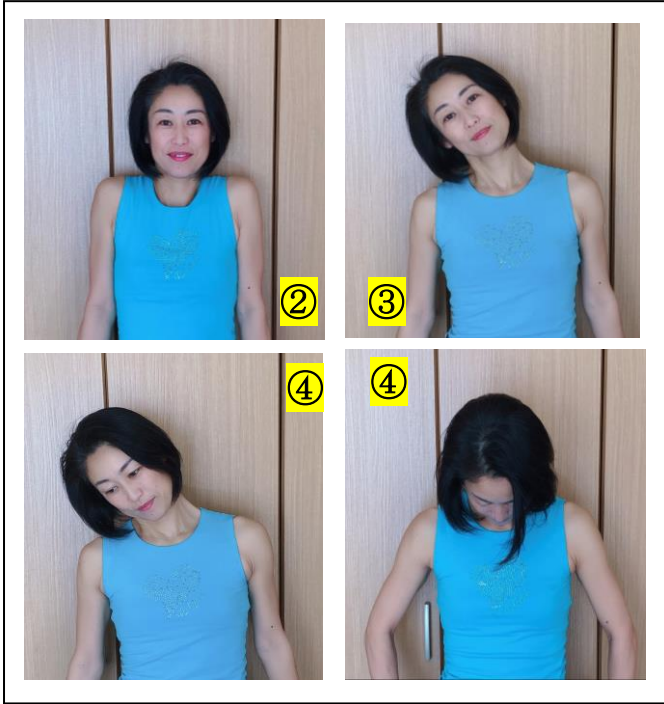


毎日★自宅ジム ～毎日の日課にいかが～

ほぐしストレッチ

首をほぐして思考すっきり



【効いている！身体の部位】

首回りをほぐします

【運動のやり方】

- ①座っていても立っていても OK!!!気を付けることは姿勢。なるべく良い姿勢で行えると、より GOOD!!
- ②両肩のあげさげ10回ずつ
(数を声に出して数えながら行いましょう)
 - a)肩を上げる方に意識を向けましょう。10回
 - b)肩を下げる方に意識をむけましょう。10回
- ③肩を下げたところから
 - ・首をゆっくり右に倒して1呼吸。
 - ・首をゆっくり左に倒して1呼吸。
- ④左に倒したところから顎を引いて下を向き右側の肩まで前半分首をころがします。左右にゆっくり転がします。顔が真下まで来たらゆっくり顔を正面に向けます。
- ⑤ゆっくりと視線を上に向け胸も上に向けていきましょう
(大きく息を吸います)
- ⑥息を吐き肩の力をぬいて。終わりです(≧▽≦)

【注意点】

ゆっくり動かす

【運動の目安】

朝・昼・晩3回取り組めれば最高!

健康づくり人材バンク
健康運動指導士
後藤 直美



皆様、毎日はずらつと過ごしていますか？

寒い日々が続いたり、緊張することがあったり、筋力の低下とともに姿勢が変化することで首まわりがこってしまいます。

首回りをご自分のペースでゆっくり心地よく動かしていきましょう。ゆーっくりで構いません。逆に「速く動かさない」のがポイント!!

朝・昼・晩、歯磨きで洗面台の鏡の前に立つ時に行ってみてはいかがでしょう!!!
血流が良くなり、頭へ血が巡り、視界すっきり。脳みそすっきり。思考すっきり。肌つやアップ!
朝晩行うことがお勧めですよ(≧▽≦)

武蔵野市民の皆様へ 【通信制】健康ウォーキング100日チャレンジのご案内です!

ウォーキングは健康づくりに効果的です。健康ウォーキング100日チャレンジは、これから運動を始めた・歩くことを習慣にしたいと思っている方におすすめです。運動が習慣化するのは約3カ月。100日間、毎日の歩数を記録して、ウォーキングの習慣化を目指しましょう!達成したら運動の専門家からの応援コメントと修了賞として今後のウォーキングに役立つグッズがもらえます!

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL51-0793

