

## 2.首こり解消!たった1分でたるみ・むくみもスッキリ! 若返りを目指す360度首ストレッチ法

### 首の動きを確認しよう

まず、以下の動作で首の動きを確認してみましょう。

1.首を左右に動かす  
(目の高さは同じに保つ)

2.首を前後に動かす

3.首を斜め方向にも動かす

これらの動きがスムーズにできない場合、それは首の筋肉が凝り固まっている証拠です。首が動かしにくい原因は、普段使われていない筋肉が硬くなっているためで、血液の流れを妨げてしまいます。これが原因で酸素や栄養が不足し、首こりや肩こりが発生します。

### ワークアウト:効果的なストレッチの実践

1.手をバンザイする

耳を二の腕に垂直にくっつける動きを何度も行い、形を作ります。対象物があると動かしやすくなります。

2.全方向に動かす練習

前、後ろ、横、斜めと全方向に首を動かせるように練習します。

この動きを1分繰り返します。

