

3. ストレートネックを改善して若返り！ 首こりを解消するセルフケアエクササイズ



1. 首を触る

首をリラックスした状態で立ち、固くなっている部分や出っ張っている頸椎を触ります。



2. 指を当てる

固い部分に人差し指と中指をあて、右側が辛い場合は右手を下にして右手で支えます。



3. 押して動かす

指で軽く押しながら、息を吐きつつゆっくり首を後ろに倒します。

息を吸いながら戻し、再び吐きながら後ろに倒します。

4. 繰り返す

・この動きを10回繰り返す。