

## 4. 巻き肩の治し方!猫背・ストレートネックをスッキリ改善する簡単リセットセルフケア



### ステップ1: 脇を締める

•まず、立った姿勢で脇をしっかりと締めます。

### ステップ2: 腕を開閉する

•脇を締めたまま、腕をゆっくりと開いていきます。  
•その後、同じように腕を閉じます。  
•この動きを繰り返します。

•1回のセルフケアは10回×2セットを目安に行いましょう。

### 応用編

- ベッドに肘をついた状態で、うちわをあおぐように手を左右に振ります。
- なるべく大きく動かし、肩の可動域を広げていきます。

※肩の高さを変えると効くポイントが変わりますのでいろいろと試してみましょう。

