

9. 肩こり解消&小顔を叶えるリセットセルフケア： 正しい方法で美と健康を手に入れる！

セルフチェックでコリを確認

1. 首を軽く押して、どちらが硬いかを確認します。
2. 首を左右にゆっくりと振り、どちらが向きづらいかを調べます。
3. 痛みがある方向を覚えておきましょう。

1



硬い
痛い
行きづらい方

メルトストレッチで首コリ・肩こり解消

1. 手の指を首の硬い側に当てる。
2. 逆の手をこめかみに当てる。
3. 首を斜め上に向けて軽く曲げる。
4. 首に当てた手を軽く揺らす（振動を与える）

2



この動きを30秒間行い、4秒で吸って8秒で吐く呼吸を続けましょう。ケアを行った後は、首の可動域が広がり、血流が改善され、顔が引き上がるのを感じるでしょう。

3

