

# 首・肩を伸ばす運動で血行促進

## ストレッチ編

デスクワーク、スマホ作業、家事などで同じ姿勢を続けることが原因で、首こり・肩こりに悩む人は多いはず。おうちで簡単にできるストレッチを健友療院の工藤祥貴さんに伺いました。



有限会社  
健友療院  
工藤 祥貴さん  
☎0897-77-7701



### 首や肩の疲れをとろう



step 2

両肘をつけるイメージで肩をあげる！

#### 筋肉の硬さが血行不良の原因 背中のコリをほぐそう

肩をぐるぐる5秒回し、軽くストレッチします。深呼吸し、脇を締めて肩をあげるように後ろにひじをひっぱりましょう。肩甲骨を八の字にするイメージで、胸を張り5秒間キープ。腕をストンと落として、深呼吸し、息を整えましょう。もう1セット！



step 1

手は添えるだけ無理に伸ばさない！

#### 重力を利用し、無理なく首サイドの筋肉を伸ばそう

まずは首をぐるっと回して、左側の首すじで凝っているところを探りましょう。右に傾け、頭に軽く手を添えて、ゆっくり右側に伸ばします。左も同じように右側で凝っているところを探し、手を添えて左側に伸ばします。

step 3



#### 前かがみにならないよう真横に体を倒そう

手を合わせて上で組みます。そのまま左に体を倒して、肩甲骨を外に動かすイメージで筋肉を伸ばし、20秒キープ。反対も同じように腕を伸ばし右に倒して20秒キープしましょう。



肩甲骨を矢印の方向に動かすイメージ！

脇から腰の筋肉を伸ばそう



動画を見ながら一緒にストレッチしましょう！



## 家づくり無料設計相談会

新築からリフォームまでご相談ください。

### 完全予約制

まずは、メールか電話にてお問い合わせください

### キッズルーム完備

お子さま連れの方も安心してお越しください。



お子さまのお好きなDVDをご持参いただき観ることもOK!

絵本やおもちゃも用意しています。

住まいのことが何でも分かる家づくり無料設計相談会を開催しています。土地探しや、土地の選び方、お金のこと、住宅ローンなどお気軽にご相談ください。設計も無料で行っています。また、打ち合わせルーム内にキッズルームも完備していますので、お子さま連れの方も安心です。

### オンライン相談会も開催中です。

家にいながら相談でき、安心、安全です。



地域密着の工務店です。

創業 42年

土地探しから施工まで一貫対応理想の家と一緒に作りましょう!

おかげさまで



有限会社 鳥生工務店

〒今治市大西町紺原甲728-3

▶ 場所 鳥生工務店 打合せルーム  
▶ 営業時間 AM9:00~PM6:00  
お電話でのご予約 ▶ TEL.0898-53-4535  
メールでのご予約 ▶ info@toryukoumuten.jp

