

## 肩こりを解消しよう！ ~VOL4~

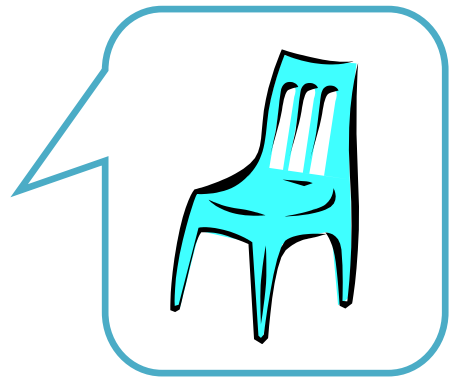


寒くなると、着る服も増え、  
重いおもりが肩にのしかかります。  
肩こりになりやすい冬場。  
しっかりケアしましょう！  
簡単にできる体操を紹介します。



### 準備するもの

- ① 椅子  
※無くても構いません。



### 今日からできるセルフケア

- ② 椅子に良い姿勢で座ります。
- ③ 息を吐きながら、手の重みを使い、  
首を倒していきます。  
この時に、首が倒れていない反対側の肩が上がらないように、  
椅子の淵を持ちましょう。
- ④ 呼吸を止めないように、ゆっくり声に出して10秒数えましょう。
- ⑤ 反対の肩も行いましょう。

~私たちは、あなたの健康ライフを応援しています~

【編集】健康サポートプロジェクト