

nagomiのセルフケア

ちょこっと
レッスン!!

2nd
Lesson

今月は座ったままで出来る、肩こり背こり解消法です。

長時間座った姿勢のまましていると、背中筋肉と共に前面の筋肉も縮こまってしまい、前かがみの姿勢から、簡単には改善しにくい身体になりがちです。このような状態が続くと、内臓まで圧迫を受けやすくなり、不調をきたす可能性も出てきます。

そこで、座ったままで肩こり背こりを解消する簡単なストレッチをお伝えいたします。

【用意する物】 背もたれのある椅子

1.5ℓのペットボトルにタオルを巻いた物（タオルを太めに丸めた物）

- ① 椅子に浅めに腰掛け、背中出来るだけ上の方に、タオルを巻いたペットボトルを当てます。
- ② 効果を高めるため、腕を身体の横にだらんと垂らし、肘が少し後ろに位置するようにします。
- ③ ここから体の横に垂らした腕の手のひらを動かしていきます。
まずは、息を吐きながら手のひらを内側に向けます。
- ④ 今度は息を吸いながら、手のひらを外側に向けます。



さらに

効果的な方法!

おへその前で両手を軽く組み、その手をお腹の前で回します。(10回ずつ)



★とっても簡単なので、テレビを見ているとき、食事の後など長時間椅子に座っていることがあったら、ご自宅でもぜひ実践してください!