

自宅で出来るお手当て

【首回りの緊張を緩める】

首の周りの筋肉が硬いと、頸椎の詰まり、捻じれが生じやすいです。

これを楽にするケアです。

<やり方>

①仰向きになった相手の首に軽く触れる。

②もう片方の手をおでこに置く。



③おでこに置いた手をそっと首が無理なく動く範囲で左右に動かす。

④ゆらしながら、首を触っている手の箇所を少しずつ移動する。

※より効果的にするために！

- ・首を触る手は指の腹で優しく当てるだけ。
- ・中心の骨をまたがないように触る。
- ・ゆりかごのようにゆっくり動かす。
- ・長くやりすぎないこと！めやすは片側20秒～30秒くらいで終わりにする。

