

【1 DAY かんたんトレーニング】

今月の運動は「肩こり予防に効果的な首の抵抗運動」と「首まわりのリフレッシュストレッチ」をご紹介します。

首の柔軟性と筋力を保つことの大切さ

皆さん、最近、首や肩がなんとなく重い、固いと感じることはありませんか？

首は頭を支える重要な部分で、姿勢や日々の動作にも深く関わっています。首の健康を保つことで、肩や背中痛みを軽減し、姿勢が良くなり、日常生活がさらに快適になります。

姿勢が首に与える影響

スマートフォンや読書の時間が増えると、首を前に倒した「猫背姿勢」になりやすいです。このような姿勢を長時間続けると、首や肩の筋肉に負担がかかり、痛みやこりの原因になります。また、姿勢が崩れると、血流も悪くなり、疲れやすさや頭痛を引き起こすこともあります。

首の柔軟性の重要性

首が固くなると、動かすときに痛みを感じたり、肩や背中に負担がかかることがあります。また、血流が悪くなることで、頭痛や疲れやすさを感じることもあります。柔らかく動きやすい首を保つことで、こうした不調を防ぐことができます。

首の筋力の重要性

筋力が弱くなると、頭を支える力が足りなくなり、姿勢が崩れたり、首や肩に負担がかかりやすくなります。首の筋肉を適度に鍛えることで、姿勢が良くなり、日常生活の動作が楽になります。

簡単な運動で健康的な首を！

首の柔軟性と筋力を保つためには、日々の簡単な運動が効果的です。今回の運動を少しずつ続けるだけで、首を健康に保つことができます。運動をするときは、無理をせず、ご自身の体調に合わせて取り組んでください。



首がしなやかで力強くなることで、日常生活がより

快適に過ごせるようになるはずです。ぜひ、今日から試してみてください。