

【1 DAY かんたんトレーニング】

今月は、「背中で腕引き 首スッキリストレッチ」と「かんたんペットボトル肩すくめ」をご紹介します。

首や肩がこわばると、ちょっとした動作でも疲れが出やすく、頭痛や肩こりの原因になりがちです。そこで、簡単にできる運動を習慣に取り入れることで、日常生活をより快適に過ごすことができます。



首や肩は姿勢に大きく影響し、長時間のデスクワークやスマートフォン操作で猫背になりがちです。猫

背になると、首や背中の筋肉が常に緊張した状態になり、こりや痛みが発生しやすくなります。

さらに血流も滞りやすくなるため、「疲れやすい」「集中力が落ちる」など、さまざまな不調につながることも。適度なストレッチやエクササイズで血行を促進し、筋肉をほぐすことで、軽やかな首まわりを手に入れましょう。

今回ご紹介する「背中で腕引き 首スッキリストレッチ」は、肩まわりの緊張をやわらげ、首筋がすっきり伸びる感覚を得やすいのが特長です。また、「かんたんペットボトル肩すくめ」は、ペットボトルの重さを利用して効率的に肩周辺の筋肉にアプローチできる方法。どちらも特別な道具がなくても手軽に行えるので、ちょっとした隙間時間に取り組みやすいのが魅力です。

首や肩をいたわるためには、日頃からのケアが欠かせません。固くなった筋肉をゆるめ、動きや

すい状態を保つことで、痛みやこりを予防するだけでなく、姿勢も自然と整っていきます。無理なく続けられる方法で、ぜひ毎日の習慣に取り入れてみてください。首まわりがしなやかになることで、気分も上向きに。健やかで快適な生活をサポートしてくれるはずです。

ぜひ、この機会に新しいルーティンとして取り入れてみてください。