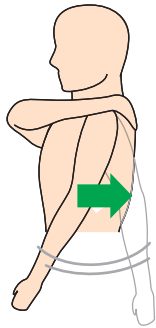
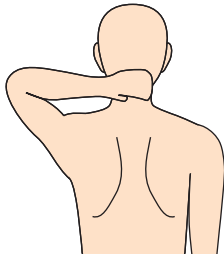


## 首・肩こりの改善と予防のストレッチ



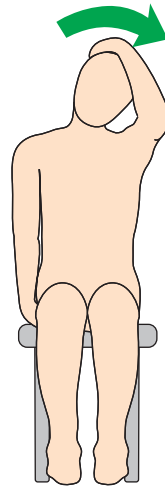
### ① 肩を緩める

:重い物を持ったとき  
:腕を使いすぎたとき



### ② 首を緩める

:目を使いすぎたとき  
:首をあげて長時間動作をしたとき

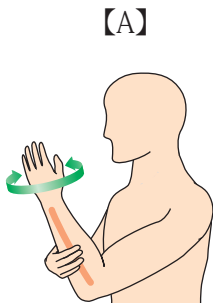


### ③ 頸椎を伸ばす

・肩つまりを解消  
  
:低い枕で横向きになって寝たとき  
  
:重い物を持ったとき荷物側に、首を傾けたとき

※ドライアイにも注意

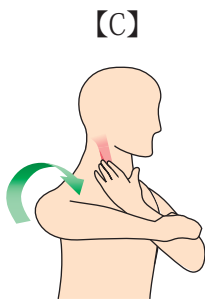
## 手の疲労や緊張を改善するストレッチ



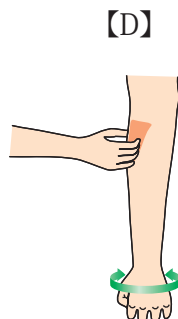
【A】



【B】



【C】



【D】

### ① 指と手首を緩める

:総指伸筋を押さえて

【A】手首を回す

【B】手首を小指側に振る

### ② 腕の神経を緩める

:胸鎖乳突筋を押さえて

【C】腕を大きく内側に回す

:長橈側手根伸筋を押さえて

【D】腕をねじる ※腕は下向き

いつも手を動かし、腕を使っているにもかかわらず、あまり手の疲れや緊張をとっていないようです。意識して手のストレッチをやりましょう。