

# News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

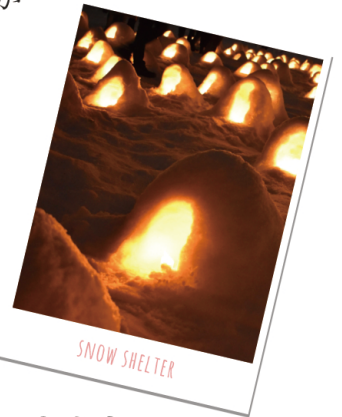
February  
2023



PANSY

## 寒さで凝った首をほぐそう！ 座ったままでできる首筋ストレッチ！

節分を迎え、少しずつ春の気配が近づいていますが、まだまだ気温は低く、寒い日が続きます。寒いとつい体を縮こまらせ、首もすくめてしまうので、首や肩が凝ることが多くなります。そこで、今回は、首コリをほぐすストレッチをご紹介します。座ったままでもできるので、コリを感じたら、ぜひ、お試しあれ！ただし、首は神経が多く集まっている重要な部位です。強い力で押ししたり、無理に伸ばしたりせず、気をつけて、ゆっくりと行いましょう。



SNOW SHELTER

## 首のストレッチのやり方

首のコリをほぐすストレッチは、立って行うのが良いですが、座ったままでもできます。

### ① 左右の首筋を伸ばす

右手を頭の上から左側に回し、息を吐きながら、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けます。痛みがない範囲で首筋を伸ばします。手で支えたまま元の位置に戻します。左側も同様に行います。

### ② 後ろの首筋を伸ばす

両手を頭の後ろで組み、後頭部に軽く押し当てます。息を吐きながら、アゴを首元に付けるように軽く手で押しながら頭を下げます。痛みがない範囲で首の後ろの筋が伸びているのを感じたら、手で支えたまま、ゆっくりと元の位置に戻します。

### ③ 前側の首筋を伸ばす

天井を見るように、アゴをゆっくりと上げ、そのまま頭の重さを利用して首を後ろに反らします。痛みのない範囲で行ってください。

②で行ったように両手で頭を支えながら行っても良いでしょう。



Step 2

・前かがみにならないようにします



Step 3

・倒し過ぎると頸椎を傷めやすいので注意します



Step 1

- ・首だけ傾けます
- ・左右同様に行います

今月の  
雑学  
It's a Trivia!!

### 東風解凍 (はるかぜこおりをとく)

立春を過ぎ、暦の七十二候の第一候が始まります。東風は「こち」とも読み、春先に吹く東寄りの柔らかく、まだ冷たさの残る早春の風です。

2023年は2月4日～8日。

せりせりと  
薄氷杖の  
なすままに  
山口哲子