

☐の疲れに効く! からだをほぐす ストレッチ

指導・監修/ 森 俊憲 ポティデザイナー、株式会社ポティクエスト代表取締役

Profile: 自らの実体験に基づいた独自フィットネスメソッド「ポティデザインプログラム」を開発。これまでに3,000名以上へのカウンセリングやパーソナルトレーニング指導を行い、各種メディアでの企画監修や講演・セミナーなどでも活躍中。主な著書に『読む筋トレ』（扶桑社新書）、『30代から始める「タフな体」のつくり方』（三笠書房）、『へやトレ』（主婦の友社）などがある。

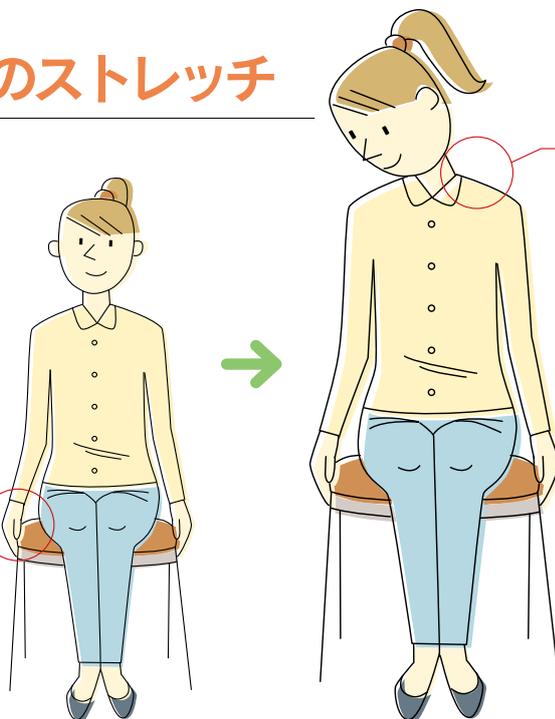
オフィスで行う首のストレッチ

目安の回数：左右各2～3回

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばして正面を向く
- 2 頭を斜め下に倒し、頭の重みで首の後ろと肩を伸ばし、10秒キープ。反対側も同様に行う。

Point

背筋を伸ばし、両手は椅子のふちに軽くそえる



Point

斜め下に視線を落とし、耳と肩の距離を離すようにして伸ばす

首の疲れをほぐす

自宅で行う首のストレッチ

目安の回数：4回

- 1 両手を肩幅に、両ひざを腹幅に開いて床につき、背筋を伸ばす
- 2 背中を丸めながら頭を下げ、お腹をのぞき込んで5秒キープ

Point

肩甲骨と背骨を離すようにして伸ばす

Point

お腹を凹ませる



重い頭を支える首には、常に大きな負担がかかっています。コリを感じたときはもちろん、普段からストレッチを習慣として行い、首の血流をよくしておきましょう。

首の疲れを防ぐ ワンポイント・アドバイス

首の疲れには、姿勢の悪さも深く関係しています。とくに長時間のPC作業やスマホ操作は猫背になりやすく、首に負担がかかります。正しい姿勢を心がけるとともに、作業中はこまめにストレッチを行いましょう。

