

# ちょこっとチャレンジ



体力維持や運動不足解消のために  
家の中でできる簡単体操を紹介します  
ちょこっとした時間に、チャレンジしてみましょう！

## 首のストレッチ



- ・力を抜き、ゆっくり呼吸を行いましょう
- ・痛みや違和感があるときは中止しましょう

### 1 首の前面を伸ばす

両手の親指の腹に  
アゴを乗せる



机に肘をついて  
両手を合わせる

親指に体重を乗せて  
首を反らせる



アゴを突き出す  
ようにする

30秒  
キープ

### 2 首の後面を伸ばす

タオルを後頭部に  
引っ掛ける



後頭部の低い位置に  
掛ける

頭を前に倒して  
両腕を脱力する

背筋は  
伸ばしたまま

30秒  
キープ

#### プラスα

顔が斜め下を向く  
方向にも曲げると  
首の後面が全体的に  
伸ばせる



### 3 首の側面を伸ばす

タオルを側頭部に  
引っ掛ける



頭を横に倒して  
腕を脱力する

タオルを持つ手と  
反対側の腕を背中  
に回す

30秒キープ  
反対も行う

