



みなさま、お元気ですか？運動不足やストレスで身体が重たーくなっていませんか？デイホスでヨガを教えているOTの平野です。私は毎日15分のヨガを同僚と昼休みにするようになり、スッキリ★リフレッシュタイムができて始めてきたところです。この15分があるとないとでは一日の疲れが大違いです。

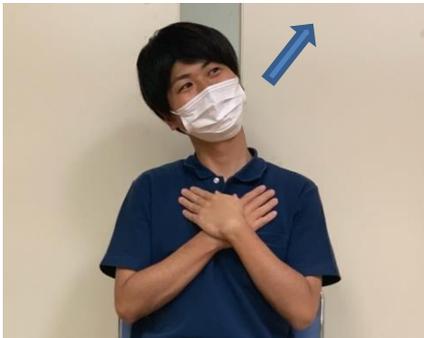
現在は何かと皆さんにとってストレスがたまりやすい状況だと思います。ストレスを強く感じたり、猫背が続くと首のこりを感じやすくなります。首は副交感神経が集まっている自律神経のバランスを整えるには重要な場所。頭が重いな、なんだか疲れたなと感じたら首からほぐしてみましょ！

- ① ストレッチ：こめかみをもち、反対側に首を真横に倒す ②後頭部に手を置き、斜め前に向かって倒す



※どちらも手の重みを感じながらゆっくり息を吐きながら伸ばしていきます。左右同じくらいの長さで。

- ② ストレッチ：鎖骨の下で手を重ね、1 ほっぺたを天井に向かって押し出してキープ。
さらに2 顎の裏、3 耳の裏も同様に押し出してそれぞれキープ。



(1 ほっぺた)



(2 顎の裏)

- ③ 回旋運動 上半身はまっすぐ前を向いたまま、顎先を方に向かって近づけるように首を回します。行けるところでキープ。肩が動かないようにしましょう。



※耳の下の筋肉を指の面でそっとほぐします。首の動き全体（①～③も）が劇的に良くなるので是非お試しを！！



- ④ リラクゼーション：最後に両肩をグッと上に引き上げて5秒キープ、すつんと肩を落とします。2、3回行いましょう。



少しでもヨガの時間が役立つことを願います！心に平安がありますように。監修：OT 平野かほり