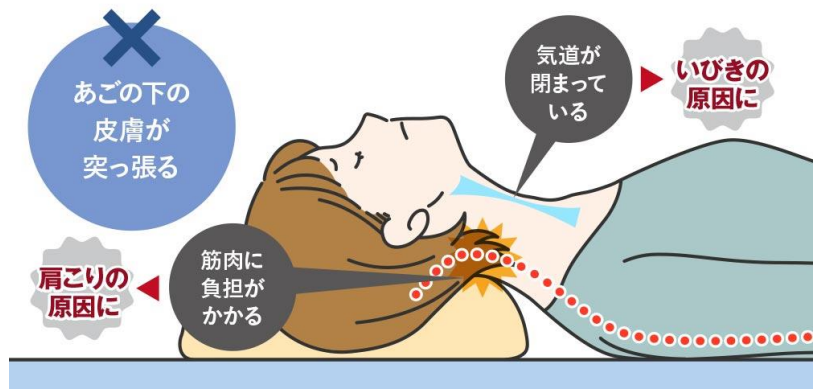
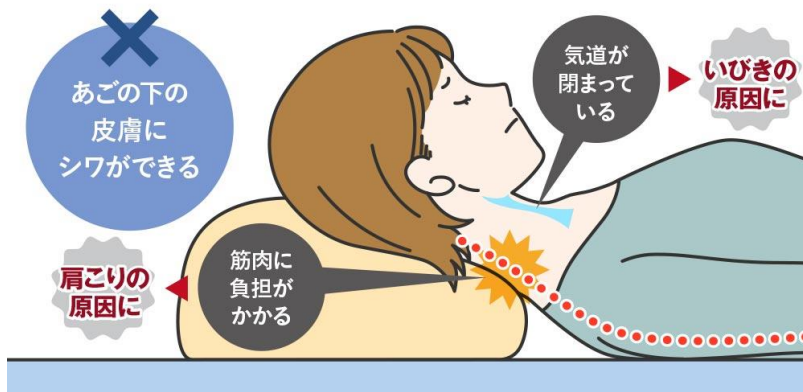
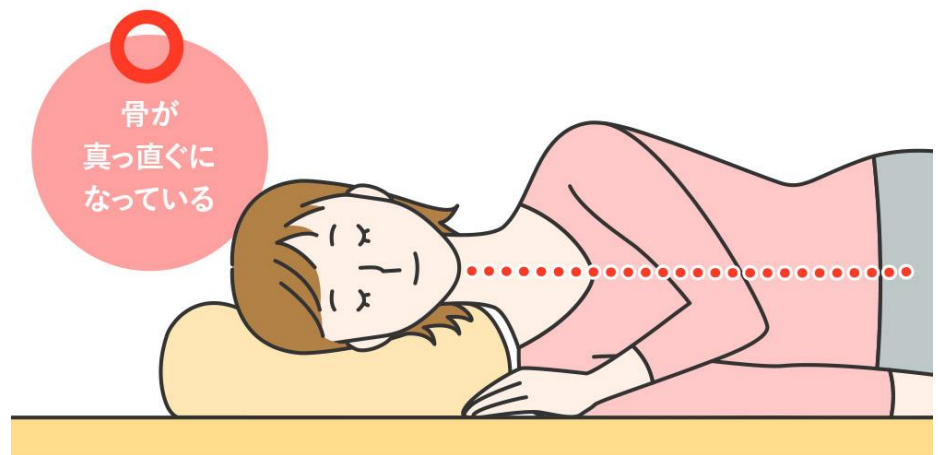
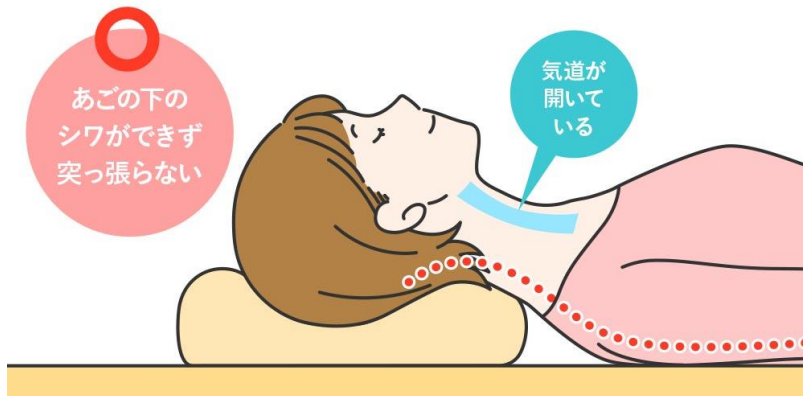


## 【正しい枕の当て方】



## 【オススメの首の体操】

### 首のアイソメトリックトレーニング

背と首をまっすぐにしたまま、手で頭を押さえる



各方向それぞれ 5カウント を 5~10セット

### 首のストレッチ体操

首と肩の力を抜いて、頭を倒す

注意  
痛みやしびれがある動きは、無理に行わない



各方向それぞれ 5カウント を 3~5セット