

|| 誰でもコリと痛みがほぐせる ||

朝日生命からの耳より情報!

あさ★みみ
PLUS

もまな
セルフケア

胸のコリと痛み
に悩むあなたに

胸の中央の骨をさする

なぜもまないの?

カラダの表層を押し
たり、さすっ
たりするだけなので、
力の弱い
方でも簡単に実践
できます!

こんな症状にも効く! 肩コリ 息苦しさ

胸の中心には肋骨とつながる骨(胸骨)があり、前かがみの姿勢による負担や、心のストレスなど心身の緊張が続くと、胸の中央に反応が表れ、胸の痛みや息苦しさの症状につながります。

楽ちんじゃ!



Step

1 両拳の第二関節を胸骨に当てる

肋骨のくぼみのところを狙って。

Step

2 上下にさする

猫背の場合は、痛いくらいの強さで。
30秒以内に終わらせる。



一緒に
やってみよう!



出典:『誰でもコリと痛みがほぐせる もまないセルフケア』石垣 英俊、幸田 誠 著(池田書店)