

朝日生命からの耳より情報!

あさ★みみ
PLUS

誰でもコリと痛みがほぐせる //

もまな
セルフケア



背中のコリと痛みに
悩むあなたに

背中の上部を ボール&手ぬぐいで押す

こんな症状にも効く!

- ☒ 肩コリ
- ☒ 首コリ
- ☒ 手のしびれ

背中の上部には肩甲骨があり、そのポジションによって肩コリや首コリといった症状につながります。前かがみなどの不良姿勢にも影響し、デスクワークの多い生活などでは、この部位が硬くなりがちです。

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!

楽ちんじゃ!



Step

1

手ぬぐいでテニスボールを包み、
結んで背中に当てる

背中のコリや痛みを感じる部分ならどこでもOK。

Step

2

壁やイスの背もたれに
よりかかってボールを押す

寝違えやすい人には特におすすめ。



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)

 朝日生命

ホームページアドレス / <https://www.asahi-life.co.jp>