

新聞の後に  
読書の後に  
ソファに座った  
ら、等  
毎日何度でも

# 6ステップ

普段縮んでいるノド・胸の筋肉を柔軟に！

1



## 首のマッサージ

アゴから鎖骨を上下にさすります。  
アゴを上げるとより効果的です。  
手のひらを使って。20回

2



## 首斜め前マッサージ

耳の下から鎖骨、フェイスラインから鎖骨  
を手のひらで上下に摩ります。アゴを上げ  
て、首の斜め前部分を伸ばすと◎。20回

3



## 鎖骨のマッサージ

胸から鎖骨に沿ってさすります。  
アゴを上げて首筋を伸ばすと  
より効果的です。20回

4



## 胸部のマッサージ

胸部から肩前部分、脇下を円を描くように  
さすります。胸をぞらして行うとより効果  
的です。20回

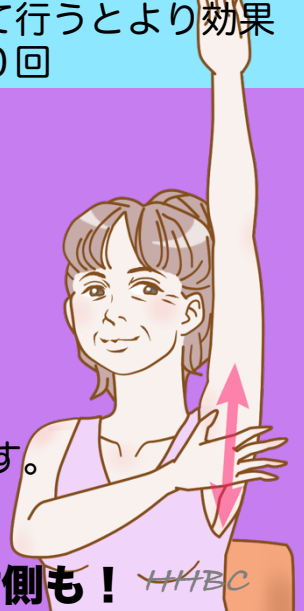
5



## 腕のマッサージ

普段曲がってしまっている肘関節を  
伸ばして、しっかり摩ります。20回

6



## 脇のマッサージ

脇を大きく開けて  
脇から胸の横まで摩ります。  
20回

では、1に戻って反対側も！

2階マッサージルームより。まずはこれで肩こり軽減！