

8月

胸鎖乳突筋トレーニング

スマホ首に
良く効く！

上を向いて

首を横に
向けます



右手で左の鎖骨から
肩甲骨にかかる部分
を手で押さえる

その状態のまま
一度ゆっくり上を向く

上を向いたまま右側に
首を倒し、15秒キープ
反対側も同様に行う

スマホ首になると、首・肩こりや頭痛、目の疲れ、猫背、腰痛などの影響が出るだけでなく、最悪の場合はヘルニアになってしまうこともあります。

トレーニングを行いスマホ首をリセットしましょう！
1日3回程度無理のないように行いましょう！



社会医療法人 盛全会

岡山西大寺病院

リハビリテーション科