

## 背もたれ首モゾモゾ体操

効能：脳疲労・眼精疲労・内臓疲労・頭痛・イライラ・肩こりの解消、不眠の改善、軽いうつ症状の軽減、免疫力UP、ダイエット、美肌ほか



**1** 背もたれのあるイスに腰かけ、おしりを前後にずらし、座る位置を調整しながら、首の後ろの「ほんのくぼ」（※1）を背もたれの上のにせる。



**2** 首と頭を背もたれにあずけるようにして体の力を抜き、「モゾモゾ」と言いながら首を左右にゆっくり動かす。

【注意！】首を激しく揺らすとかえって首を痛めるので、ゆっくり気持ちよさを味わいながら1~2cmぐらいの幅で首をモゾモゾさせること。

※1  
「ほんのくぼ」とは  
後頭部と首の境い目の  
窪んでいるところ。

ほんのくぼ

