

一次性頭痛 緊張性頭痛予防体操

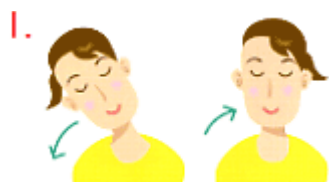
1日2分で頭痛の改善!

予防体操の目的は、緊張性頭痛の軽減と、頭痛の頻度を減らすことです。

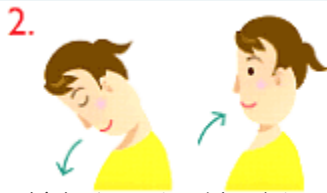
同じ姿勢が続く場合等、時折血流の悪くなった筋肉をほぐしましょう。

注) 片頭痛は安静が原則です。激しい頭痛のある場合は、体操を控えてください。

後頭筋をのばす首の体操



首をゆっくり右に倒し、
ゆっくり戻します。



首をゆっくり前に倒し、
ゆっくり戻します。

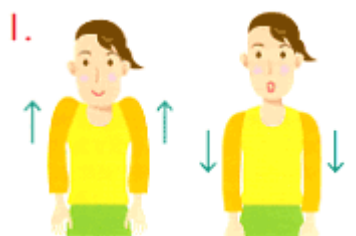


首をゆっくりと斜め前に倒し、
ゆっくり戻します。

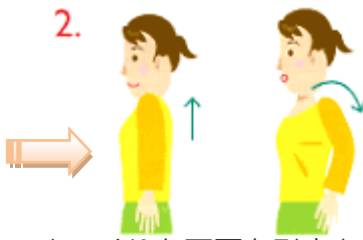


首をゆっくりと横にまわしながら
あげていき、ゆっくり戻します。

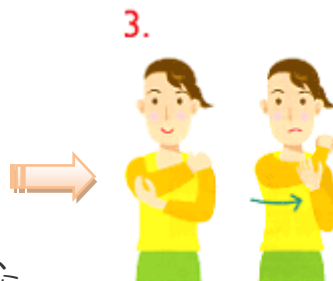
僧帽筋をのばす首の体操



ゆっくりと両肩が首にうず
くまるまで肩を引き上げ、
ゆっくり戻します。



ゆっくりと両肩を引き上げ、
次に肩を後ろにまわしながら
おろします。



片手を反対側の肩におき、もう
一方の手で肘をおさえます。
肘にそえた手を肩の方に
ゆっくりと引っ張ります。
この姿勢を10~15秒間保ち
ゆっくり戻します。



タオルや手ぬぐいを
持ちゆっくりと腕を
後ろにそらして
ゆっくり戻します。



手を頭の上で組み、
腕を上には伸ばします。
この姿勢で10~15秒間
保ち、ゆっくり戻します。