2025年度　安全衛生推進大会
主催／株式会社ナカノフドー建設 東北支社
協賛／ナカノフドー東北友愛会
ナカノフドー建設
◆首の前側のストレッチ
1 リラックスして椅子に座り、左手で椅子の前側を持つ。右手を左の肩から顔骨に当て、上から押さえる。
2 右斜め上を向き、左前の首筋が伸びるのを意識しながら気持ちよく伸びたところでキープする。
3 10秒キープしたら右手を外してリラックス。これを3回繰り返す。
ここを伸ばす