

首下がり体操

- ・肩甲骨を背中を中心に寄せるように、頭・肘を動かす。

胸を軽く張り、肘を体に沿わせて後ろに引き、天井を見る

10数えたら前を向き、5数えて休みます。

これを 10回行ってください。

