



QRを読み込むと
動画が見れます

頭蓋骨

1. 左右の耳をつまむ
2. 胸を張って肘を開く
3. 体を捻る
4. 捻った側に倒す
5. 息を大きく吸う
6. 左右交互に2～3セット
7. 耳の上と耳たぶをつまんで同じように行う



①

②

③

④⑤

⑥⑦

- ※ 一日のはじめや運動の前に行うと身体に良いクセがつきます
- ※ 順番通り正しく丁寧に行ってください
- ※ 痛くてできない時は無理に行わずご相談ください
- ※ ストレッチをしても効果がでなくなったら来院時期の目安です

鍼灸整体院 O.C.Labo【オーシーラボ】

03 - 3984 - 5425

<http://oclabo.com/>

<http://oclstretch.com/>

