



普段から姿勢を正すことを心がけましょう。

今回のテーマ スマホ首に ご注意を！

スマホ首の原因は？

主にスマホを見る際の不良姿勢により首周りの筋の過緊張による循環不全と言われております。人間の頭は体重の約10%の重さで、それを首だけで支えているから筋肉の負担が多く、骨格まで影響します。症状は、肩や首の強いこり、ひどい時にはめまい、ふらつき、耳鳴りも引き起こすと言われています。

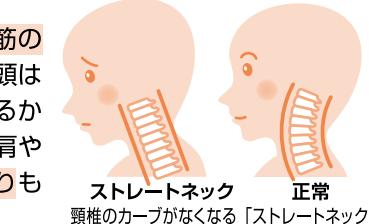
●セルフチェック（図1）

壁を背にして踵とお尻、肩甲骨を壁につけると後頭部は自然と壁に当たるかチェックしましょう。意識的に後ろに倒さないとつかない方は要注意！

図1

ストレートネック

後頭部が壁につかない、あるいは意識的に首を後ろに倒さないつかない



頸椎のカーブがなくなる「ストレートネック」

正常な頸椎

後頭部、肩甲骨、お尻、踵の4ヵ所が自然に壁につく

図2



猫背姿勢



反り腰姿勢



正しい姿勢

筋の緊張をほぐす2つのストレッチ

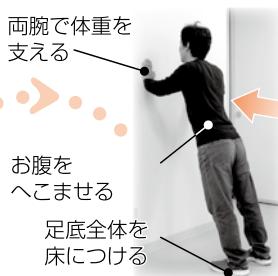
- 肩甲骨回しや首回しをゆっくり大きく痛くない範囲で行っていただけたらいいですが、今回のおすすめは「壁押しストレッチ」と「タオルストレッチ」。
- このとき頭は少し上向きでストレートネックにならないように！

手掌を壁に当てる



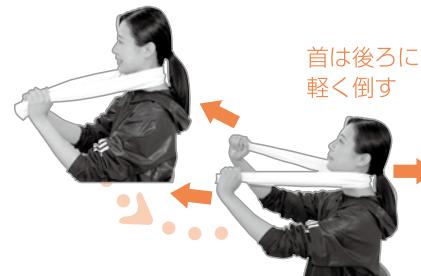
- 1 壁の角に向かって少し離れた位置に立ち、肘関節を屈曲して両腕を上げる。肩甲骨の高さで手掌を壁に当てる。
- 2 上体を前に倒し、胸部、上背部と肩甲骨の間がストレッチされているのを感じる。その状態を15秒間保持し、力を抜いてリラックスする。3回繰り返す。

壁押しストレッチ



- 1 壁の角に向かって少し離れた位置に立ち、肘関節を屈曲して両腕を上げる。肩甲骨の高さで手掌を壁に当てる。
- 2 上体を前に倒し、胸部、上背部と肩甲骨の間がストレッチされているのを感じる。その状態を15秒間保持し、力を抜いてリラックスする。3回繰り返す。

タオルストレッチ



- 1 両手でタオルの端を持ち、首の後ろに当てる。
- 2 頭を後ろに軽く倒しつつ、両手を斜め上に引っ張る。気持ちいいと思う範囲内で30秒以上キープする。3回程度行う。

最後に

日頃から首の姿勢に意識を持つこと。また、強い症状や手のしびれなどがある場合は医療機関の診察をお勧めします。無理のない範囲を心がけてください。

スマホを見るときは、スマホを下に置くのではなく前に！



- ↑正しい姿勢は全ての点が一直線

健やかに
生きる活動を
VOL.3

健活
すこ かつ



スマホ首の対処法

セルフチェック

姿勢を正しくする

筋の緊張をほぐす

「スマホ首」という言葉をよく耳にするようになりました。スマホ首というものはスマホ普及による現代病の症候名で、首や肩の痛みやしびれが起きた状態のこと、正式には「ストレートネック」といいます。今回は、スマホ首についてお話しします。



和歌山国際厚生学院
松井 有史 理学療法学科長