

## 姿勢

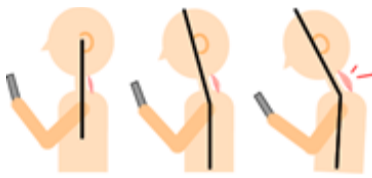
雨の多かった夏が終わり、秋に向かって、季節の変わり目を感じられるようになってきました。台風シーズンの本格的な到来でせつかくの運動習慣が途切れてしまうのはモッタイナイ！というところで、今月と来月は、日常で気を付けられる事や自宅で出来るエクササイズ等を解説・ご紹介致します。

### ☆「スマホ首」・反復性ストレス障害

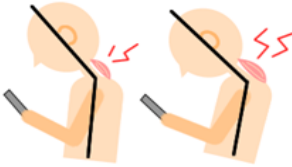
「スマホ首」という言葉を聞いたことはありますか？今や、国民の8割が所持していると統計が出るほど、幅広い年代に普及している携帯電話やスマートフォンが、画面に向かって居る時に「首が疲れたな」と感じた事はありませんか？それこそ、「スマホ首」への入り口です。また、頭が前に下がると肩が前に出て「猫背」の状態にもなりえます。姿勢の悪さは、スポーツにおいて悪影響となることは必至ですが、日常生活においても様々な影響を及ぼすと言われています。

### 首の角度とその負担

0度 15度 30度  
4~5 kg 12 kg 18 kg



45度 60度  
22 kg 27 kg



(参照) ニューヨーク市 脊椎専門クリニック  
ハンスラージ氏 (Dr. Ken Hansrug)

### ☆スマホ首の症状と対処法

上記の図にあるように、スマホを見るために下を向いている状態は首の筋肉に負担を掛けます。その状況を回復している事で、首の筋肉(僧帽筋)がコリ固まった状態になってしまいます。また、猫背も誘発してしまいます。その状況で起こりうるのが：

- ・首、肩こり
- ・慢性頭痛
- ・胸(呼吸器や食道)や胃の圧迫
- ・筋肉のコリからくる血流の低下

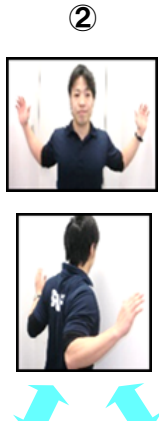
などがあげられます。筋肉がこわばった状態では血流やリンパの流れが低下し、代謝が落ちることや冷えやむくみの原因になります。スマホを見る時は手の位置を少しでも上げておきましょう。

### 対処法：隙間時間でできる「コリ解消法」

スマホ首、及び猫背に有効なのは僧帽筋や肩甲骨周囲筋など、体の裏側にある筋肉へのアプローチです。左図を参考に、首や肩、背中をリフレッシュしましょう。



各種目20回程度を目安に「ゆっくり」「じっくり」「大きく」動かします。呼吸は楽に続けましょう。



### ☆姿勢と目線

日常使うものだからこそ、いかに予防出来るかもポイントになります。スマホを見る時は分かっているつもりでも、ついつい下を向いてしまう…。そんな方は、日常、歩いている間の目線を変えましょう。駅やバス停までの道、買い物の途中など、目線を2~3m先を見るように意識します。目線が下がると肩が落ち、胸が落ち、おへそが落ち、重心が下がる程、足が上がりにくくなります。足が上がらなければ、歩幅が狭くなり、歩行時の運動効率は下がる一方です。目線を上げて、猫背の体を引き上げましょう。しっかりと歩くことで「ちよつとした歩く時間」を「体を活動させる時間」に変えることができます。また、「ちよつとした歩く時間」を「ウォーキング」に変換する場合には、左図を参考に、目線や腕の振り方、足の運びなどにも気を付けましょう。



公益財団法人  
健康体づくり事業財団  
[http://www.health-net.or.jp/tairyoku\\_up/undo/walk/t02\\_02\\_05.html](http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/undo/walk/t02_02_05.html)

※トレーニングには様々な方法があり個人差もありますので効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。  
※引用サイト  
[http://www.straight-neck.com/sisei/atama\\_omosa.html#kubinofuka](http://www.straight-neck.com/sisei/atama_omosa.html#kubinofuka)  
※文責 健康運動指導士 細矢 瑞枝