

## スマホっ首予防に要注意！ストレッチ運動で予防・改善！

ヒトの頭部は4～6kgもあるといわれています。スマートフォンを使い続けると、姿勢はいつの間にか、背中が丸まって、頭が前傾してしまいます。この姿勢が長い時間続くと、首、肩周りの筋が休む間もなく頑張り続けて、緊張がとて高くなってしまいます。頭が前方に出た状態、いわゆるスマホっ首予防・改善のためにも、筋を伸ばして血流改善、リフレッシュ！

スマートフォンに限らず、パソコン作業のちょっとした合間にもストレッチを心がけましょう。

ストレッチを行うときは、伸ばしている筋を意識して、息を吐きながら行いましょう！



### ① 頸部のストレッチ（側屈）

右手で左側頭部を抑え、頭部を右に倒します。20～30秒保ちましょう。

左側も同様に行いましょう。



### ② 頸部のストレッチ（斜め前方に）

右手で左側頭部を抑え、頭部を右前に倒します。20～30秒保ちましょう。

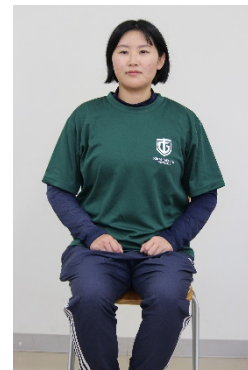
左側も同様に行いましょう。



### ③ 頸部のストレッチ（前屈）

両手で後頭部を抑え、頭部を前に倒します。20～30秒保ちましょう。

お臍を見るように曲げ、呼吸を止めないように注意しましょう。



### ④ 肩甲骨を上下でリラックス

背筋を伸ばして肩を挙げ、下げるときはゆっくり行いましょう。

10回ほど繰り返しましょう。



**⑤ 肩を回して肩甲骨周りの筋肉ほぐし**

姿勢を整えて座ります。両肩に指先をのせます。

指先が肩から離れないように意識して、肘で大きな円を描くように前に、ゆっくり 10 回ほど回しましょう。

後ろ回しも同様に行いましょう。



**⑥ 肘を内側に引いて背中ストレッチ**

右腕をあげて、指先で背骨を触るように肘を曲げます。左手を頭の後ろからまわして、右肘をもち左側に 20～30 秒伸ばしましょう。

左側も同様に行いましょう。

**⑦ 腕を後ろに伸ばして胸のストレッチ**

姿勢を整えて椅子に浅く座ります。両腕を後方に伸ばして手を組みます。肩の力を抜いて、胸を斜め上に伸ばすことを意識して、肩甲骨を引き寄せましょう。

この姿勢を 20～30 秒保ちましょう。

ストレッチの強さは、イタ心地良い程度で行いましょう。少し伸ばすだけで強い痛みが出る場合は、無理せずに整形外科を受診されることをお勧めします。