

キレイな姿勢で体の不調を解消

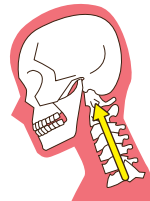
～あなたの背中 猫背になっていませんか？～

長時間のパソコンやスマホ操作、読書などで猫背になっていませんか？猫背になるとストレートネック（頸椎の弯曲がなくなり真っすぐになった状態）になり、首が痛い、肩がこるなどの不調が現れスマホ首という状態になります。スマホ首は、簡単なストレッチ体操と姿勢をよくすることで予防することができます。まずは、ストレートネックになっていないかチェックをしてみましょう。

ストレートネック（スマホ首）



正常な首のカーブ



ストレートネック

やってみよう

ストレートネックのチェック方法

- ①壁に背を向けて立ち、「かかと」→「おしり」→「肩甲骨」の順に壁に付ける
- ②壁と後頭部の距離に注目してチェック



- | | | |
|-----|---------------------------------|-------|
| 後頭部 | 自然に後頭部が壁に付いている | ▶ 正常 |
| 肩甲骨 | かすかに後頭部が浮いているが、少し意識すれば壁に付く | ▶ 要注意 |
| おしり | 後頭部が壁から離れているが、がんばって意識すれば何とか壁に付く | ▶ 軽度 |
| かかと | 後頭部が壁から離れすぎていて、どんなにがんばっても壁に付かない | ▶ 重度 |

※くせは治らないのでこまめに姿勢をチェックしましょう。

そのまま壁を使ってキレイな姿勢に

- ①壁に後頭部をつける
- ②壁から後頭部が離れないようにあごを引き5秒間保つ

Youtube にて動画公開中！

アクセスはこちら

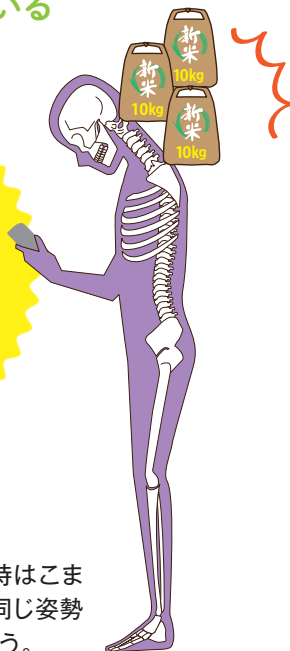


首には思わぬ重さがかかっている

60度うつむいた姿勢は、10kgのお米約3袋を首に乗せているのと同じくらいの負担がかかっているんです。

首に負担をかけないために

パソコンやスマホを使う時はこまめに休憩をとり、長時間同じ姿勢にならないようにしましょう。

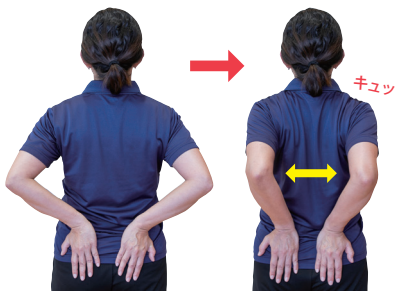


おすすめ体操

1 猫背改善ストレッチ

かんたん

肩甲骨の動きを滑らかにし姿勢を整える



- ①両手をお尻の上に置く。
- ②肘を互いに近づけ、肩甲骨を中央に寄せゆっくり戻す。10～15回行う。

2 デスクワークの合間にタオルを使って首のストレッチ

仕事効率UP

首も頭もスッキリ

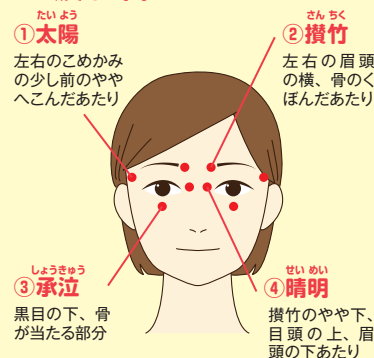


- ①両手でタオルの端を持ち、首の後ろに当てる。
- ②頭を後ろに軽く押しつつ、両手で斜め上に引っ張る。
- ③そのままの状態、ゆっくりあごを引きつけて5秒間保つ。

いつでもどこでも疲れ目解消マッサージ

血行促進！

疲れ目リフレッシュ



- ①～④のツボを各3～5秒押し、離す。痛た気持ち良い程の強さで押す。