

スマホ首になっていませんか？

年々首や肩こりが治らない、頭痛や目の痛みが続く、よくスマートフォンやパソコンを使用する事が多い。そんな悩ましい不調の原因は、首が正常な位置より前に出てしまっている「スマホ首」かもしれません。

今回はスマホ首の原因や症状、改善に繋がる首のストレッチについて紹介します。



・原因と症状

- ① スマートフォンの長時間の使用
- ② パソコン作業などの長時間のデスクワーク
- ③ 自分の首に合っていない高過ぎる枕

どの原因も頭が重心よりも前方に位置する事により、首への負担が大きくなるという事です。負担が大きくなると症状としては、首こりや肩こりに繋がります。更に、首の筋肉が緊張し硬くなると血管の流れが悪くなります。その事により、頭痛や自律神経のバランスが不良になります。



・改善に繋がる姿勢、首のストレッチ

スマホ首を防ぐ一番の方法は、正しい姿勢でスマホやパソコンを使用する事です。猫背や前傾姿勢での生活習慣を見直して、正しい姿勢で作業できるように工夫し、環境を整えましょう。

～顎押しストレッチ方法～

- ① 背筋をピンと伸ばす
- ② 顎を引く
- ③ 顎を手で上方向へ押し込む
- ④ その状態のまま天井を5秒間見上げる
- ⑤ ①～④を3回ほど繰り返す

～首回りのストレッチ方法～

- ①背筋をピンと伸ばす
- ②顎を引く
- ③首を左右にゆっくりと倒す
- ④5周ほど繰り返す