

皆さん、こんにちは。新学期や新生活スタートの月で新緑も息吹いていますね。さて今回は現代病の「スマホ症候群」についてです。
今や1人1台持った時代となり、首、肩、背、腰などに大きな負担を与えます。簡単ストレッチで上手にケアしましょう。
院長 鈴木 栄

新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00
PM 15:00~20:00

☎047-382-5648

☆現代病「スマホ病」による肩こい解消体操☆

スマホやパソコンの普及により、頸椎(首)の彎曲が薄れ、頭部を支える負担が増大し、首肩の痛み、猫背、その他ストレートネックによる体調不良(頭痛やめまい、眼精疲労など)を起こしている人が急増しています!

＜スマホの正しい持ち方＞

☆スマホを持つ手

肘から手の甲が
まっすぐ



☆スマホを待っていない手
スマホを持つ手と
体の間に「手の甲」を挟む。
「手の甲」が上

◎スマホ操作での内巻き肩予防ストレッチ(各3~5セットが目安)

STEP1 背筋をしっかり伸ばせるように周囲の筋肉をほぐしましょう!

①背中・脇腹ストレッチ

- 1、椅子に座り、腕を上げ後ろに反る
- 2、1の状態から身体を横に倒す
- 3、呼吸は止まらないように続けて3~5呼吸分くらいキープ



②首・肩ストレッチ

- 1、椅子に座り、両手をふとももの上に置く
- 2、肘を伸ばし、胸を前に押し出す
- 3、肩がすくむようになり、背中が反っている感覚になるように



STEP2 背筋を刺激し、本来あるべき位置に再教育しましょう!

- 1、椅子(キャスター付きのものがベスト)に座り、手を机の上ののせる
目線は斜め上、顎をひいて背筋を伸ばす
- 2、椅子(お尻)をゆっくり後ろに引いていく
- 3、この時胸から上の身体的位置は大きく動かないように固定する
腰が反るのではなく、上の背中に反るような力が入っていればOK
この状態で20秒キープ