

若い世代も要注意！

「ストレートネック」

< ストレートネックとは >

「ストレートネック」とは、首（頸椎）のS字カーブが失われた状態（右写真参照）で加齢による姿勢の崩れや筋力低下、近年では、スマートフォン使用時の前かがみ姿勢による姿勢不良が原因で若い世代にも増加しています。

通称「スマホ首」ともいわれます。肩こりや首の痛みだけでなく頭痛やめまいの原因になり、首が肩より前に出ることにより、姿勢が崩れて腰痛や膝の痛みが出る場合もあります。

正常な頸椎



正常はS字のカーブ

ストレートネック



カーブが失われる

< ストレートネックのセルフチェックと対策 >



正常な姿勢

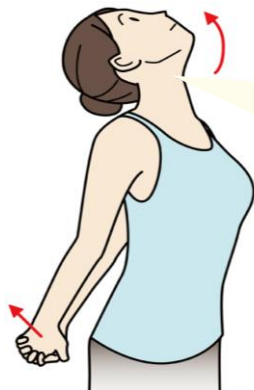


ストレートネック

ストレートネックのセルフチェック

- 後頭部が壁につく
- 肩甲骨が壁につく
- お尻が壁につく
- かかとが壁につく

4か所が自然に壁につかない場合はストレートネックに注意が必要です。



ワンポイント！
・首の前側
・あご下
を伸ばすと効果大

約 **20** 秒

ストレートネック予防のストレッチ

- ① 両手を背中側で組みます。
- ② 両手を頭の方に上げながら頭を後ろに倒します。
- ③ ゆっくり約20秒伸ばします。

無理のない範囲で行いましょう。

日頃から、スマホ時の姿勢に注意し、ストレッチを行いストレートネックを予防しましょう！