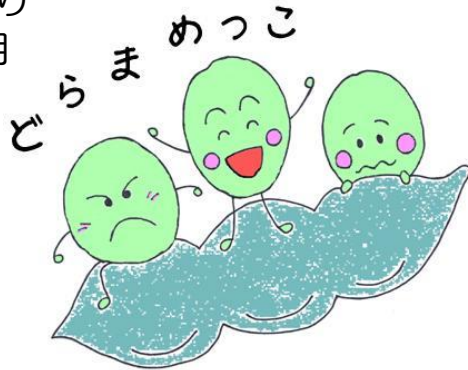




〒270-1516

千葉県印旛郡栄町安食938-1

ふれあいプラザさかえ 1階

子育て包括支援センター 子育て相談員

URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>

Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

ストレートネックにご用心！！

寒い季節。体のあちらこちらに力が入り、首こり・肩こりなどの症状はありませんか。

また、近年スマホの影響で、ストレートネック（スマホ首ともいう）の人が増えているそうです。これも肩こりや頭痛、しびれの原因の一つだそうです。ストレートネックは一度形成されると、簡単にもとには戻りません。スマホの見過ぎで前かがみの姿勢が続く人、長時間下を見続ける家事や仕事をしている人は、ストレートネックになりやすいそうです。

【簡単なチェック方法】 壁に背を向けて立ち、かかと・おしり・肩甲骨の順に壁につける。その姿勢ができれば、下の項目をチェックしてください。

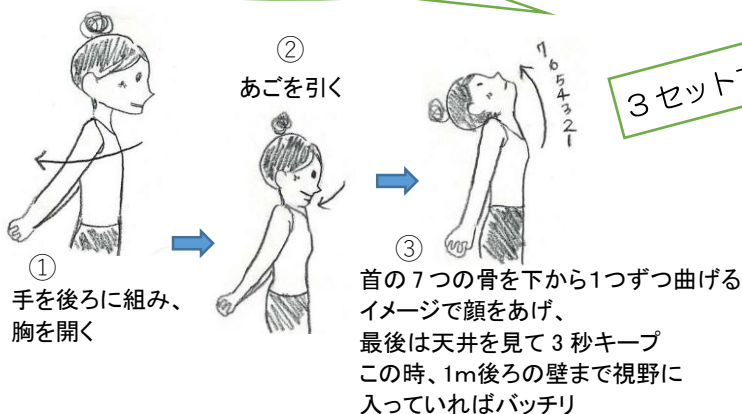
①	意識せず、自然と後頭部が壁についている	☐
②	かすかに後頭部が浮いているが、少し意識すれば壁につく	☐
③	後頭部が壁から離れているが、頑張って意識すれば何とかくっつく	☐
④	後頭部が壁から離れすぎていて、どんなに頑張っても壁にくっつかない	☐

①のあなたは頸椎が正常な状態。ストレートネック（スマホ首）の可能性は低いです。

②のあなたは、ストレートネック（スマホ首）の予備軍です。

③、④のあなたはストレートネック（スマホ首）の可能性が高いです。特に④のあなたは、重度の症状である可能性が高いと言えます。

簡単にできる体操を紹介します



二重あご・ほうれい線予防



かなりの負担が！？

首の傾き	首にかかる負担
0度	約4～6kg
15度	約12kg
30度	約18kg
45度	約22kg
60度	約27kg



参考文献：

NHKあさイチ

整形外科ホームページ