

健康は姿勢から～ストレートネックについて～

●ストレートネックとは、「本来あるべき首の骨の湾曲が少なくなり真っ直ぐに近い状態になること」を言います。頭痛や肩こり、首こりなどを引き起こしやすく、放っておくと手足の痺れやめまい、耳鳴りや不眠といった自律神経系の症状の原因にもなります。



正常な状態

頭の重さを支える為に首の骨がくの字の様にカーブしています



うつむいた状態

頭を支える首に大きな負担がかかり首のカーブが次第に失われストレートネックを引き起こしやすくなります

ストレートネックになりやすい人

✔ 長時間パソコンやスマートフォンを使う方



✔ 姿勢が悪い状態で座る方



悪い姿勢はストレートネックの主な原因の一つです。長時間の座り仕事や読書、スマホやゲーム、PCなど過度の使用など人間の体に負担となってしまう不適切な現代の生活習慣が、不良姿勢の原因になっています。机に向かって前かがみになったり、画面を見下ろしたりして長時間過ごすと、首や背中上部の筋肉が弱くなり、体全体のバランスが崩れる可能性があります。

ストレートネックの改善には運動療法「首トレ」



◎姿勢を意識する

一日を通して自分の姿勢を意識し、背骨の位置を中立に保つよう心がけることが大切です。日頃から歩く時に、少し顎を上げ先を見るような姿勢を意識してみましょう。日常生活の中で姿勢を意識することが、生活習慣病予防にもつながります。常に良い姿勢を保つことが健康維持につながります！

「首トレ」は3つから4つの体操を連続して行うことを1セットとします。1セットは約5分。1日1セットから2セット目標に毎日実践しましょう。

株式会社 ケアプランナー横手

朝日のあたる家

Luminous

ヘルパーステーション横手

居宅介護支援事業所 (事業所番号: 0570312546)
ケアプランナー横手 0182-32-2873 (発行元)

短期入所生活介護 ショートステイ (事業所番号: 0570317941)
朝日のあたる家 0182-38-8311

サービス付き高齢者向け住宅
ルミナス横手 0182-32-1117

訪問介護事業所 (事業所番号: 0570319202)
ヘルパーステーション横手