

# 健康教室

その“姿勢”大丈夫?身近に潜む!スマホ首

皆さん、“スマホ首”という言葉をご存じでしょうか?最近、テレビなどで取り上げられることが多くなり、一度は耳にしたことがある言葉かもしれません。

今や世帯におけるスマホの保有状況は8割を超え(総務省統計2019年)、その便利さから私たちの生活になくはならないものとなっています。

しかし、大変便利なスマホですが、使っている時にどうしても下を見てしまいがちです。

人の頭の重さは体重の約10分の1(例えば体重が60kgの人の頭の重さは約6kg)ですが、立ってメールを読む時では、首にはその4倍以上の負荷がかかっています。これは、頭の上に小学3年生の子どもが乗っているのと同じくらいの負担です。このような悪い姿勢で長い時間スマホを使っていると首周りの筋肉がコリ固まってしまい、さらにその状態を放置していると関節が変形して首が前に傾き、本来あるべき首のカーブが失われ、真っすぐに伸びた状態になってしまいます。このような状態になると、首コリ、肩コリ、肩甲骨周囲の痛み、頭痛、目まいや吐き気、自律神経失調症などさまざまな体の不調を起こしてしまいます。

というのも、人の背骨は体を真っすぐに立てるために重要な役割を果たし、背骨の中には大事な神経が通っています。そのため、そこに何らかの異常があれば、しびれや感覚障害などの神経症状が現れます。特に首の骨の場合は頸椎症や頸椎ヘルニア、首から手にかけての症状が現れやすくなります。

さらに、座った状態でのスマホやパソコンを見るなどデスクワークを行う場合も十分注意してください。日本人が座っている時間は世界でもトップクラスであり、1

日平均7時間といわれています。特に読書やパソコンをする時、椅子に浅く座って背もたれに寄りかかるような姿勢、いわゆる猫背姿勢を長い時間続けてしまうと腰に疲れがたまって痛みや張りなどの症状が出やすくなります。

ここで、姿勢の確認方法をご紹介します。とても簡単ですのでぜひやってみてください。

壁に踵とお尻、肩をつけて立ちます。この時、壁から頭が離れている場合はスマホ首、そして頭だけではなく壁から肩も離れている場合は猫背の状態になっているかもしれません。

首や腰への負担を少なくするには、普段からストレッチや運動などでコリ固まった首や背中まわりの筋肉を柔らかくすることが大切です。

コロナ禍で外に出ることが少なくなったことで、人と人の交流の機会が減り、活動量の低下や運動不足などといわれていますが、適度な運動と正しい姿勢を心掛け、健康な毎日をお過ごしください。



DOCTOR  
今月のドクター  
指宿医師会  
いまばやし まさのり  
今林 正典

指宿医師会  
☎2820

健幸のまち



## 健幸のひろば ちょこっと意識で健幸ゲット



今回は、新型コロナウイルスに負けないフレイル予防を紹介します。フレイルとは、心と体の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。

生活不活発(動かないこと)により、体や脳の動きが低下し、疲れやすくなるなど、フレイル状態が進んでいきます。まずは、ウォーキングや筋力トレーニングを少しずつ実践してみませんか。

さらに「外出自粛」により日光に当たる量が少なくなると、ビタミンDが不足し、転倒や骨折のリスクが高くなる場合があります。ビタミンDを含む魚介類やキノコ類、乳類を取り、いつまでも元気な体を目指しましょう。

現在、健幸・協働のまちづくり課では「健幸運動教室」や「健幸ポイントプロジェクト」を実施しています。興味のある人は連絡してください。

### ~自宅や職場でできる簡単筋力トレーニングの紹介~

#### 〈スクワット〉



4秒かけて腰を落とし  
4秒かけて元に戻す



※内股、ガニ股に注意



膝はつま先より先に  
出さない

※健幸アンバサダー通信 Vol.21 2021.3より引用  
指宿健幸・協働のまちづくり課 ☎1003