

かしわ元気塾

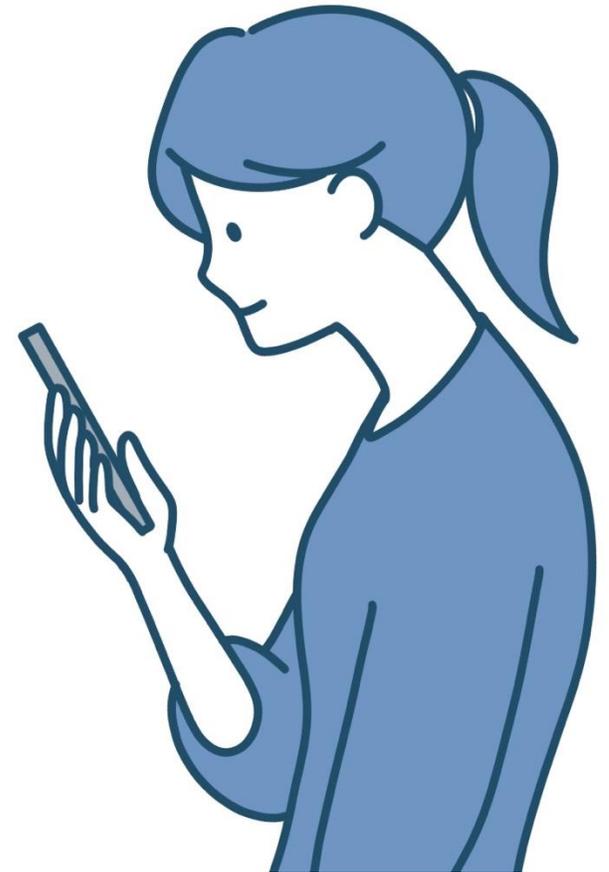
健やかな目を大切に★

スマホ首になっていませんか？

～目の疲れと首の痛み、肩こり～

柏市在宅リハビリテーション連絡会
柏の葉訪問看護ステーション

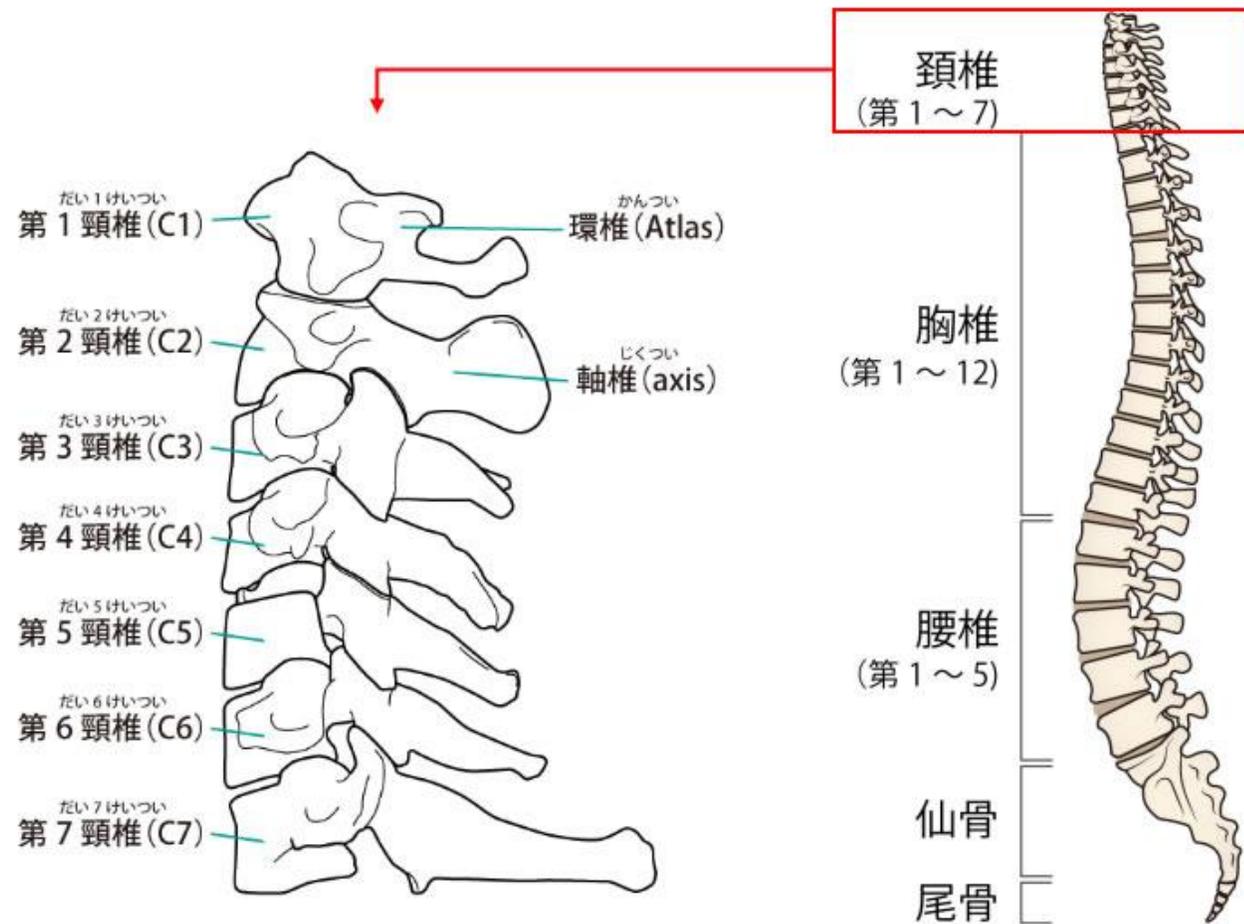
理学療法士 橋本 典之



気づいたら、こんな姿勢になっていませんか？



首の仕組みを勉強しましょう (1)



ギリシア神話に登場する神
アトラス (Atlās)

首の仕組みを勉強しましょう（2）

頭の重さは体重の**13%**
体重**60kg** 約**8kg**

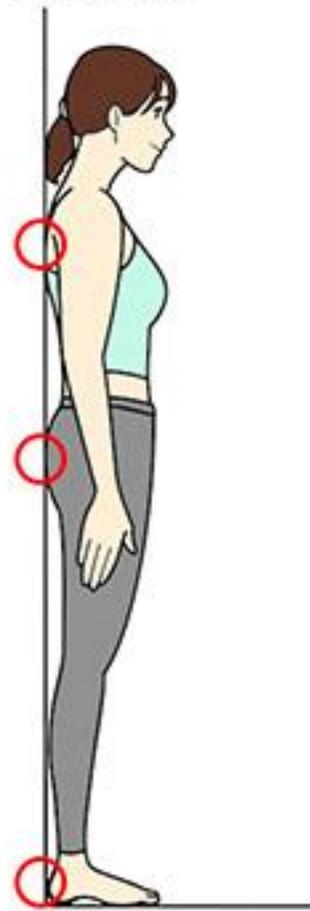


あなたはスマホ首？～セルフチェック～

正常な頸椎の人



スマホ首の人



- スマホを使っているときに、首こり、肩こりを感じる
- 見上げるとき、首に違和感がある
- 首がつまって上を向くことができない
- 長時間うつむき姿勢でいて、姿勢を変えることが少ない
- 目が疲れやすい
- ドライアイである
- 猫背の姿勢がほとんど
- 1日5時間以上、スマホやパソコンを使っている
- 身体が疲れやすいと感じる
- やる気が起きない
- スマホを枕元に置いて寝ている
- 睡眠不足を感じることが多い
- なんとなく身体に不調がある

**3つ以上
チェックが
あった方は
早めの対策を**

運動をする前に、大切なこと

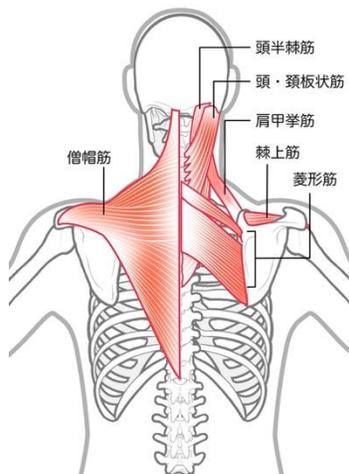
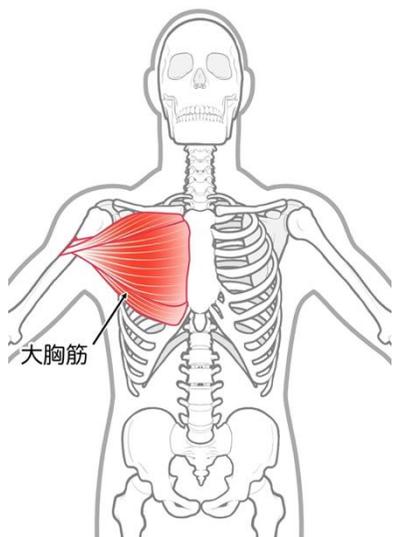
首や肩の痛みと同時に以下のような症状がある場合には、医療機関を受診してください

- 腕や脚の筋力低下または感覚低下
- 発熱
- 寝汗
- 頭痛
- 胸の不快感
- 突然の発汗または呼吸困難
- 痛みが運動で誘発されるか運動中にひどくなる



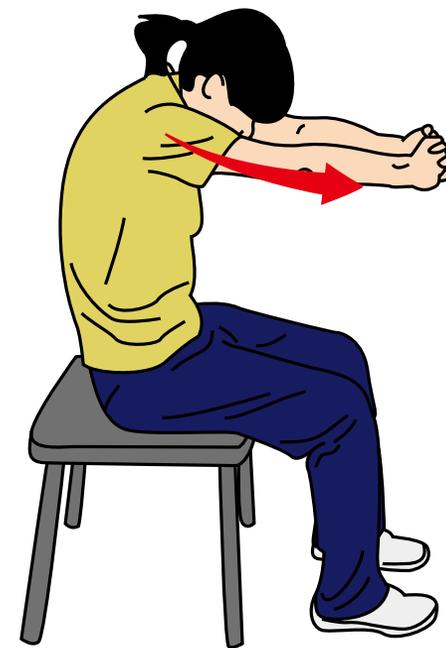
スマホ首を解消するトレーニング

硬くなっている筋肉を緩める



肩をしっかり後ろで
寄せ合って3秒保持

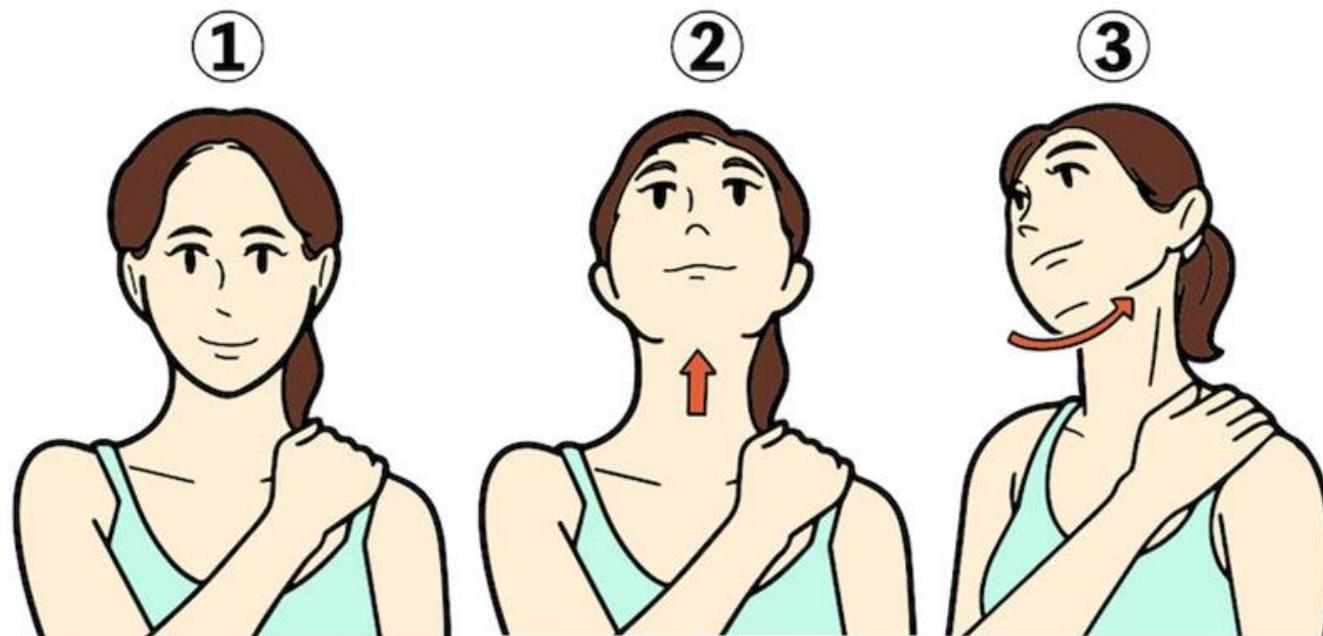
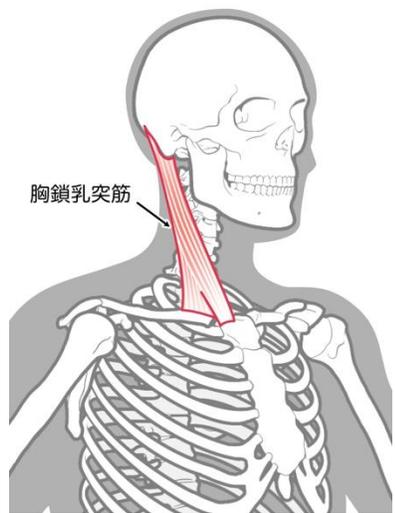
交互に3回ずつ



腕をしっかり前に
引き出して3秒保持

スマホ首を解消するトレーニング

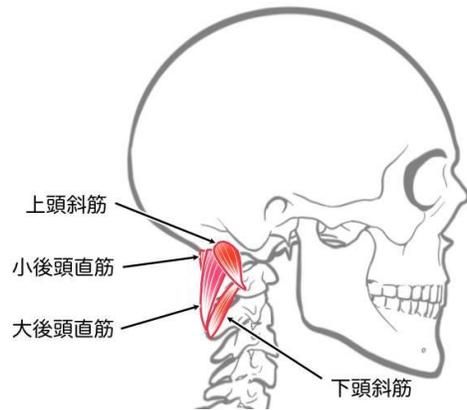
硬くなっている筋肉を緩める



- ① 右手で左の鎖骨から肩甲骨にかかる部分を手で押さえる
- ② その状態のまま、一度ゆっくり上を向く
- ③ 上を向いたまま右側に首を回し、15秒キープ。反対側も同様に行う

スマホ首を解消するトレーニング

硬くなっている筋肉を緩める



指で軽く押しほぐす
あるいは、つまんで
筋肉をほぐす

15秒間
やり過ぎ注意

スマホ首を解消するトレーニング

弱い筋肉を働かせ、首と肩周りの調整をする



後頭部に手を組んで
手は頭の方に押します
頭は手の方に押します
力が入るが、動きがない状態

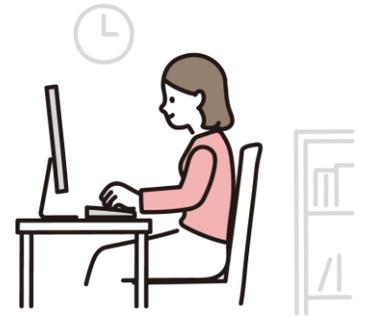


手を後頭部にまわす
のが大変な方はタオル
を使用しても構いません。

スマホ首を解消するトレーニング

生活習慣の工夫・改善

- 立っている時、座っている時も、お腹を凹まして姿勢を正し、背もたれを使わないようにする。
- 同じ姿勢を30分以上続けない。立って足踏みしたり、スクワットしたり、肩回しなどをして、筋肉を動かす。
- 机上での作業（デスクワークなど）をするときは、イスの高さを調整します。低すぎると頭を下げようと猫背気味になり、高すぎると前のめりになってしまいます。
- 片方の肩だけで荷物を持たないように、左右交互に持ち換えたり、リュックサックなど両肩をバランスよく使うものを使用する。



正しいと言われる姿勢

スマホは目線と同じ高さで使う



パソコンはディスプレイが目線と同じか
やや下になる高さで使う

