



# 意識しよう!正しい姿勢

## ～「ストレートネック」(スマホ首)について～



「スマホ首」とも呼ばれる「ストレートネック」は、スマートフォンやパソコン、タブレット端末などの使用によって引き起こされる姿勢の問題で、小学生からシニアまで世代に関係なく近年増加傾向にあります。長時間首を下げる姿勢が続くと、首の筋肉や骨が緊張状態に置かれ、過度の負担がかかります。今回は、「ストレートネック」の改善に役立つ方法や、首のストレッチ運動をご紹介します。

「ストレートネック」の症状としては、首や肩の痛みやコリ、頭痛やめまい、視力の低下、頸椎(首の骨)の不快感や炎症などがあげられます(個人差あり)。

「ストレートネック」を改善するために、スマートフォンを使う際には腕を上を持ち上げ、目の高さにあわせるように心がけましょう。また、長時間同じ姿勢を続けることを避けるようにするのも大切です。原因となる機器の使用時間を減らし、10～15分ごとに休憩を取るようにしましょう。

加えて、マッサージや湿布、または温かいお湯の中で首のまわりをほぐすことも有効です。正しい姿勢で首のストレッチを行うことで、血行を改善することができます。首を前後、左右にゆっくりと回す運動や、首を傾けながら肩を下げる運動などを行いましょう。

これらの方法を試しても症状が改善しない場合は、医師に相談することをおすすめします。



ストレッチをする際は、呼吸を止めないように意識しましょう

### 首のストレッチ運動

- ①両手の親指を立ててあごにあて、上に伸ばす。
- ②頭の後ろで手を組み、首を前に曲げる。

《1セット前後10秒を  
2回ずつ・1日3回  
(朝・昼・夜)》



- ①右手を左の耳の少し上に添え、頭を右に倒す。
- ②反対側も同様に。

《1セット左右10秒を  
2回ずつ・1日3回  
(朝・昼・夜)》



解説・その他の運動については  
こちらから→



※痛みがある場合は、無理せず中止してください

Profile 大野きらめき施設長 宮下 貴文(理学療法士)



大野きらめき

受付時間/  
月～土 8:30～17:30  
(年末年始を除く・祝日含む)  
TEL.0779-66-1211

高齢者介護  
きらめき

ホームページ

