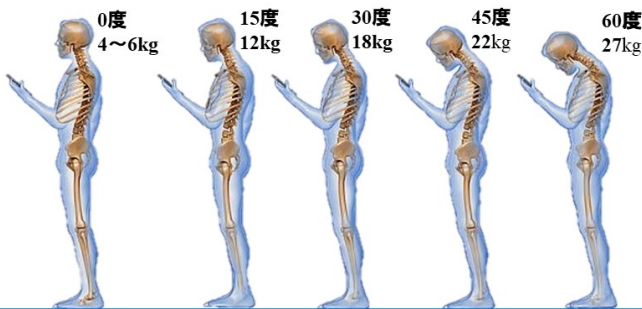


スマートフォンなどの携帯端末の使い過ぎに注意！

首・肩への機能的な動きづくり（ファンクショナル・メソッド）

頭の位置の変化が 頸椎（首部）へ与える負担



（出典：「Assessment of Stresses in the Cervical Spine Caused by Posture and Position of the Head; Kenneth K. Hansraj」Surgical Technology International 2014 Nov; 25:277-9.）

スマートフォンなどの携帯端末を使用している人の頭の位置に注目してみましょう。

ヒトの頭の重さは体重の10%から13%程度とされています。体重60kgであれば、その重さは6kgから7kgで、大玉のスイカとほぼ同じ重さです。その重たい頭が比較的良好な位置である0度に保っていれば、頸椎にかかる負担は4kgから6kg程度ですが、前に傾けば、傾くほど負担は大きくなり60度では27kgにもなると考えられています（上図参照）。

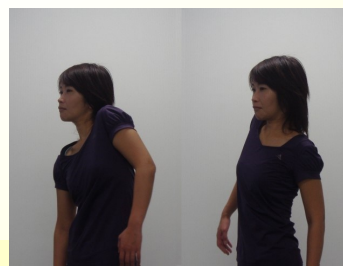
長時間の携帯端末の使用は、頭を前へ前へと傾けていき、頸椎への負担を増し、スマホ老眼*などの目のトラブル、肩こり、肘の痛み、手足のしびれ、耳鳴り、めまい、偏頭痛などの不定愁訴の原因となります。このような状態が長く続くと、猫背、円背など、背中が、縦にも、横にも丸くなって動きが悪くなり、脊椎全体のバランスを崩して腰痛、膝痛などを引き起こし歩行能力の低下を招きます。

携帯端末は、長時間の使用は避けるとともに、上背部の動きを柔軟にする体操をこまめに行うことが大切です。

*スマートフォンなどの長時間使用で眼を酷使することにより、老眼に似た症状が引き起こされる現象を示す造語。パソコンや他の携帯端末などでも同様の症状は現れるが、スマートフォンは、より近距離で小さな画面内の文字を凝視するため、特に眼への負担が懸念されている。

上背部の動きを柔軟に保ち、 頸椎（首部）への負担を軽減する体操

交互肩後ろ回し体操 （肩を交互にリズムカルに後ろ回し）



肩の付け根から左右交互に連続で後ろ回しする。肩甲骨の動きを意識しながら、最初はゆっくり丁寧に、最後は速く滑らかに回す。

（10回程度）

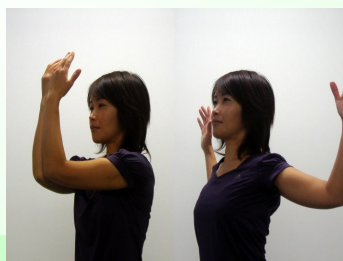
交互腕捻り体操 （腕を左右交互に捻る）



手を横に広げて、肩の付け根から左右反対にねじる。肩甲骨の間が動くように意識しながら、左右交互にリズムカルに繰り返す。

（10回程度）

胸張り体操 （胸を開いて肩甲骨の間を締める）



身体の前で肩の高さで両肘をつけた状態から、肘を落とさないように注意ながら胸を開いて、後ろで肩甲骨の間を締める動きを繰り返す。

（6~8回程度）

（photo model : Masai）

注)現在治療中の方、急性期の疾患および関節の痛み、ふらつきといった症状が悪化している場合などは、必ず医師の診療を受け、指示に従ってください。身体活動の実施に際しては、安全に留意し、無理をせず、自分のペースで行い、強い痛みや違和感などが生じた場合はすぐに中止し、必要に応じて専門家に相談してください。