

必見！スマホネック解消法！

2021.9 ハートスカイ通信 NO.26

スマートフォンの長時間使用やデスクワークなど、見下ろす姿勢は首の筋肉に大きな負担を与え続け、頸椎・神経・椎間板を圧迫するので首肩を中心とした症状が起こります。また、高齢者では、じっと同一の姿勢をしているのが多い方も注意が必要です。巻き肩・猫背になるので胸や胃を圧迫し、一見首とは関係ない様々な不調をきたす場合があります。

ツボ押しで予防対策をしていきましょう！

スマホネックによる症状

- ・肩こり、首の痛み
- ・椎間板症、頸椎症、手のしびれ
- ・慢性頭痛
- ・めまい・吐き気
- ・自律神経失調症
- ・うつ、やる気がでない、冷え性、疲れやすい
- ・胸焼け、逆流性食道炎



首・肩にある解消ツボの紹介

風池（ふうち）・・・首の後ろの生え際、やや耳よりのくぼみ

天柱（てんちゅう）・・・首の後ろの生え際、2本の太い筋肉の外側

百会（ひゃくえ）・・・頭のとっぺん真ん中より、やや後ろのくぼみ

肩井（けんせい）・・・肩の先端から指3本分ほど内側

肩中俞（けんちゅうゆ）・・・首の一番出っ張った骨から、指3本分の位置



簡単ストレッチの紹介

- ・胸を開いて腕を後ろに持っていき、肩甲骨をほぐす→**頭も後ろに倒すとより効果的！**
- ・椅子に座り両腕を上にあげて、後ろにそらす→**背中と背もたれの間**にタオルを挟むと効果的！
- ・腕をつきながら、背中を伸ばすように上体そらしを行う→**寝る前に行いましょう！**