



### 姿勢は大丈夫？ストレートネックとは！

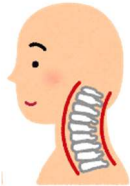
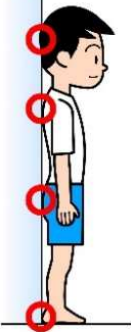

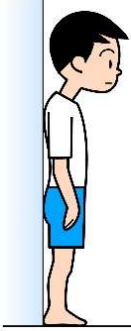
頭痛、首の痛み、肩こり、耳鳴り、吐き気・・・こんな症状ありませんか。原因はいろいろありますが、もしかしたらストレートネックによるものかもしれません。

頭の重さは約5kg ボーリングのボールくらい。  
この重さを支えるために、首には絶妙なカーブがあります。



猫背などの良くない姿勢やスマホやパソコンの画面を見ながらの長時間作業で、首の緊張した状態が続くと、だんだん首のカーブが消えてまっすぐになります。その状態をストレートネックといいます。

首や肩の筋肉に強い負担がかかり、血流が妨げられるため全身にさまざまな不調を来します。

	首の状態	セルフチェックしてみよう 壁を背にして 『気をつけ』姿勢をとる
正	 <p><b>支える重さ 約5kg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>首の骨(頸椎)は前方にカーブ</li> <li>たわみがあることで重たい頭を支えやすい</li> </ul>	 <p>後頭部・肩甲骨・お尻・かかとの4か所が自然につく</p>
変	 <p><b>支える重さ 約18kg</b> <b>3倍以上！</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カーブがなくなりまっすぐになるため衝撃が吸収されにくい</li> <li>首や肩の筋肉への負担が大きくなる</li> </ul> <p>↓</p> <p>首や肩こり、頭痛など体調不良になりやすい</p>	 <p>後頭部が壁につかない</p>

## ストレートネックを予防するには

身体測定時には、身長計の支柱に後頭部がつかない人が複数いました。日頃から自分の姿勢を意識してみることが大切です。姿勢が心配な人は、ぜひ保健室まで来てください！

### 勉強のとき



骨盤を立て、背筋を伸ばして座ります。

### スマートフォンなどを使うとき



肘に手を添えて首を立てるようにします。

### ストレッチ



① 手を鎖骨の前に置き、両肘を肩の高さまで上げます。



② 両肘の高さをできるだけ下げないまま、後ろに引きます。



③ 肩甲骨を寄せたまま、肘をゆっくり下げていきます。



## 『元気が出ない…』そんなときには😊

天候の悪い日が続いたり、受験勉強に追われたり。気が付かないうちに疲れがたまっているかもしれません。そんなときは、ちょっとひき息つくこともとっても大切です。

睡眠を  
しっかりとる



好きなこと  
(趣味)に没頭する



おいしいものを  
食べる



テレビや映画などを  
見て、思いっきり  
泣いたり  
笑ったりする



誰かに話を聞いてもらう



あえて  
何もしないで、  
ぼーっとする  
時間をつくる

