

健康アドバイス

ストレートネックの予防・改善について

みなさん、ストレートネックという言葉を知っていますか？

ストレートネックになってしまうと、肩こりや頭痛などの不調をもたらします。

最近、特にこのコロナ禍では携帯・スマートフォンやパソコンをみる時間が増え、姿勢が崩れることが原因でストレートネックが増加しています。

本来、首の頸椎は緩やかなアーチ状になっていますが、画面を見ているときに首を前に傾けてしまう姿勢が長時間になると、頸椎のアーチが失われ、真っすぐになってしまうことを「ストレートネック」と呼び、最近では「スマホ首」とも言われ始めています。

人間の頭の重さは、体重の約10%で、体重50kgの方の頭の重さは約5kgです。ボーリングのボールを首や肩で支えていることを想像してみてください。頭を15度傾けると約12kg、60度傾けると約27kgもの負担が首や肩にかかってきます。

姿勢は首だけではなく、肩や腰の位置も関係してきます。

一度、姿勢のチェックをしてみましょう。



自然に立った時に右の写真のようだと、ストレートネックの可能性がります。

スマホやパソコンを操作する時は、機器ができるだけ目線の高さにくるように工夫してみましょう。

また、首回しや肩回しなどのストレッチもこまめに入れてみてください。

◎おすすめの首ストレッチ



- ①タオルを斜め上に引っ張る
 - ②頭をゆっくり後ろに倒して10秒キープ
- ※椅子に座って痛みのない範囲で行いましょう。

岡山県南部健康づくりセンター 運動指導員 高橋 卓也

体協便り

第28回御南学区3世代親睦交流グランドゴルフ大会に参加して



11月21日(日)御南小学校で開催された上記の大会に参加いたしました。御南学区(今保、久米、田中、田中野田、西長瀬)から小学生、一般、60歳以上の各2人、6人が1チームとして各町内3チームで対戦し、熱戦を繰り広げました。

田中野田のメンバー

小学生

一般

60歳以上

Aチーム	久保 悠莉 (6年)・久保 玲(3年)	久保 文雄・久保真紀代	光延 秀雄・難波富美子
Bチーム	青木 友哉 (4年)・猶原 瑠花(6年)	青木 千栄・猶原 友絵	原 安正・中尾三千義
Cチーム	小野 篤生 (1年)・小野 優月(5年)	小野 光政・小野さやか	横野 良典・横野 鈴子

成績の方は、団体は残念ながら5位と奮いませんでしたが、個人では2位、3位が久保さん親子が大奮闘。ホールインワン賞は難波さんと小野さんが達成されました。コロナ禍の中ですが、早く制限のない生活ができることを願っています。

7組 町内会副会長 中尾三千義