



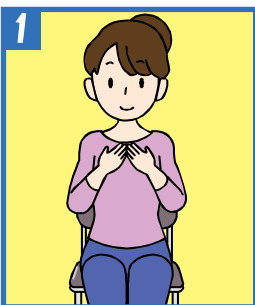
毎日イキイキ!

## 秋の夜長もつついスマホ… ストレートネックの解消ストレッチ

# 健康情報

秋の夜長、スマートフォンに熱中していませんか？ そんなスマホの使い過ぎで気になるのが、**ストレートネック**です。本来、首は頭の重さを支えるためにゆるやかなカーブを描いていますが、**スマホ**などの操作で前傾姿勢になると首が真っ直ぐに伸びてしまいます。これをストレートネックと呼び、首や肩などに頭の重さが直接かかることで肩こりなどの不調を引き起こす原因になります。そこで今回は**ストレートネックを解消するストレッチ**をご紹介します。

### 首のストレッチ



1 背筋を伸ばしてイスに座り、**のどもと**にあるくぼみの下の部分を両手で引っ張り下ろします。

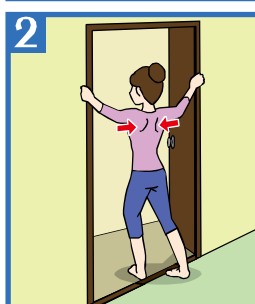


2 **ひふ**が動かないように両手で押さえることを意識しながら、首を後ろに反ります。この状態を5~10秒間キープしたら**1**に戻ります。これを5回繰り返しましょう。

### 胸のストレッチ



1 ドアの間口などに立ち、両サイドの壁に両肘を曲げて手をかけます。この時、肘は**肩甲骨**より上になるようにしてください。



2 その状態から片足を一步前に踏み出し、**肩甲骨**を寄せるようにして胸を突き出します。5~10秒間キープしたら**1**に戻ります。これを5回繰り返しましょう。

### ストレートネックの予防法

スマホを利用する時は、次のような姿勢にするとストレートネックの予防になります。

#### スマホを持つ手

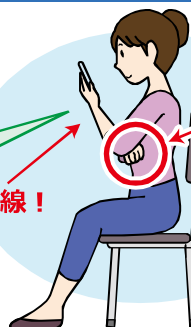
ひじから手の甲が真っすぐになるようキープ!

一直線!

手の甲が「上」

#### スマホを持ってない手

スマホを持つ手と体の間に「手の甲」を挟む



猫背になるとストレートネックを引き起こしやすいため、日頃から正しい姿勢を意識しましょう!



備えてる？  
歯みがきグッズも  
忘れずに



## 歯とお口の健康を守る デンタル川柳

9月1日は「防災の日」です。この日は非常持ち出し袋の中身を点検するいい機会ですね。ところで、袋の中には「**歯みがきグッズ**」は入っていますか？ 災害時は水不足などからお口のケアがおろそかになりがちです。そして、歯みがきが不十分だと**インフルエンザ**や**誤嚥性肺炎**のような感染症のリスクが高まり、歯の健康だけでなく**体全体にも悪影響を及ぼしてしまいます**。そこで、非常持ち出し袋の中には「**歯ブラシ**」のほか、水が少ない時でも使いやすい「**液体歯みがき**」や「**歯みがきシート**」も忘れずに入れておきましょう。