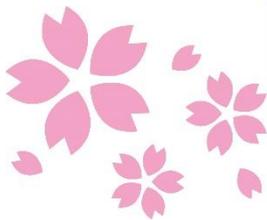




問屋町 第33号



すこ 健やかLetter

発行日：2019年3月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

新社会人となられた皆さん初めまして。本誌は、皆さんがいきいきと働けるよう、健康についての情報を毎月お届けしています。今号は、若い皆さんにも当てはまる人の多い、現代病「猫背」と「ストレートネック」の改善法をお伝えします。



猫背&ストレートネック徹底改善!



日本人のおよそ9割が当てはまるという「猫背」。実は万病の元と言われ、頭痛や肩こり、便秘や消化不良、慢性的な疲労などの原因になっている恐れがあります。また、最近スマホの普及で「ストレートネック」が急増中。首の骨がまっすぐになってしまいう状態、放っておくと肩や首のこりだけでなく、深刻な頭痛を引き起こす可能性があります。

猫背&ストレートネックの2つのポイント

- ① 猫背は丸まる場所により、首、背中、腰の3タイプに分けられ、体の不調が出る場所はそれぞれ異なります。普段から上半身垂直に座るよう心がけましょう。また、丸まった肩を戻すストレッチや、もも裏にある筋肉を柔軟にするストレッチもしてみましょう。
- ② 高さの合わない枕はストレートネックを悪化させます。マットレスと耳のつけ根までが10～15度になる高さがベストです。また、改善法として、タオルを使った簡単なストレッチがおすすめです。

詳しくは裏面をご覧ください。

猫背の3つのタイプと改善法

3つの猫背 不調が出やすい場所



首猫背

- 心臓・肺・首・肩など
- のど風邪を引きやすい



背中猫背

- 胃・肝臓・小腸
- 背中の筋肉や関節など
- 胸やけしやすい



腰猫背

- 大腸・腎臓・子宮など
- 便秘しやすい

体のどの部分に丸まりがあるかでセルフチェックできます。タイプによって、体の不調が出る場所が異なります。



猫背を治すストレッチ

基本の座り方



- ① 背骨のすぐ脇、腰の辺りの筋肉を強めに押す。
- ② 少し上を見ながら体を前に倒し、押さえていた筋肉が硬くなるのを感じる。
- ③ 硬さを感じながら体を起こし、筋肉が柔らかくなるポイントで止める。ここが体を垂直に立てられている状態。
- ④ 手のひらを上にして足のつけ根に置く。

丸まった肩を戻すストレッチ



- ① 手のひらを上にし、後ろで指を組み肩を引く。
 - ② 頭を後ろに倒し、3秒数えてゆっくり戻す。
- ※1日20回以上小まめにやると効果的。

もも裏の筋肉を柔軟にするストレッチ

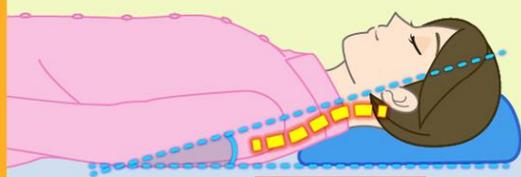


- ① 両足を前に伸ばし、つま先を立てる。
 - ② 鼻から息を吸って口から吐きながら上を向く。
 - ③ 体を前に傾け、深呼吸を繰り返し20秒キープして戻す。
- ※1日3回以上やると効果的。

簡単！ストレートネックの治し方

適切な高さでない枕は首に負担をかけ、ストレートネックを悪化させてしまいます。

理想的な寝姿勢



10~15度

ストレートネックを治すストレッチ



- ① タオルの両端を握り、首の後ろにかける。
- ② 上を向き手を斜め前に上げる。
- ③ あごを引き頭を後ろにそらす。

NHKあさイチ (www1.nhk.or.jp/asaichi/) を加工し作成