



スマートフォンによる首肩痛

通勤の電車内を見渡すと、スマートフォン（以下、スマホ）の画面を見ている人ばかりです。総務省による今年度の世帯主年齢別の保有状況は、20歳から59歳では実に86%。60歳以上でも40%に迫る保有率になっているので当然とも言えます。スマホは便利なツールで、これなしの生活なんて考えられないほど私も依存していて、欠かすことはできません。

我々の生活に、もはやなくてはならないスマホの問題点は、使っているときの「姿勢」の一言に尽きます。スマホを使っている時の姿勢を思い浮かべてみてください。

横から見ると、スマホを持っている肩は、本来あるべき位置である身体の真横ではなく、巻き肩と呼ばれる前方位の状態です。肘は約90度で固定されています。この姿勢を続けると筋肉は固くなり肩こりになります。さらに進行すると四十肩になることもあります。



画面を見るために頭を下に向けます。この姿勢を長く続けることにより、本来軽くカーブしている頸椎がまっすぐになりストレートネックになってしまいます。

ストレートネックになると首や肩のこりが強くなります。進行すると腕や指のしびれ、肩甲骨周りの痛みといった様々な症状がでることもあります。

またスマホ操作をしている人を見ると猫背になっている人が多いです。猫背は胸椎が過剰に曲がっている状態です。首とも密接な関係にあり、猫背はストレートネックを助長します。

それではスマホを持つときの理想の姿勢はどんな姿勢でしょうか？理想の姿勢は胸を張り、あごを軽く引いて操作する姿勢です。また電車に座っている時は、鞆を太ももの上に置き、そこに肘を乗せると画面の位置が高くなりますので、頭が下を向く角度を少なくすることができます。スマホを持つ手を利き手のみでなく、反対の手で持つ工夫も良いでしょう。

しかしこの理想の姿勢は決して楽な姿勢ではありません。時間がたつにつれ、また悪い姿勢に戻ってしまいます。しかしそれは仕方のないことです。常に頭の片隅に良い姿勢をとることを置いておき、気付いたら良い姿勢をとるということが大切です。

続きは裏面をご覧ください>>

また緊張で凝り固まった首、肩、腕の筋肉をケアする必要があります。

首や肩には僧帽筋、胸鎖乳突筋のストレッチ、肩や腕には広背筋、上腕三頭筋のストレッチが有効です。ストレッチをするときの姿勢も良い姿勢で行って下さい。悪い姿勢ではせっかくのストレッチの効果が弱くなります。

首肩のストレッチ

1 僧帽筋のストレッチ (左側の時)



右手を頭の上に置き、首を右に回し、そこからおへそをのぞきます。



2 胸鎖乳突筋のストレッチ (左側の時)

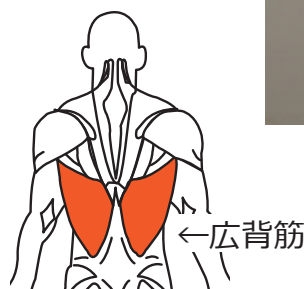
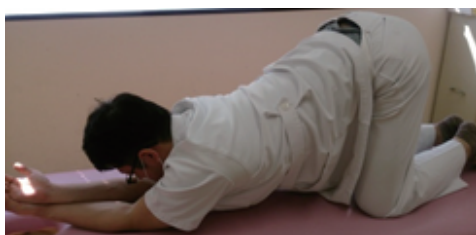


右手で左鎖骨の上を押さえ、左斜め上を見上げるようにします。



3 広背筋のストレッチ

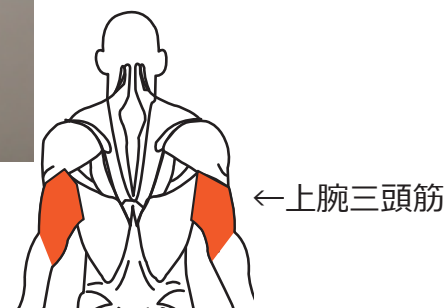
四つ這いで、手の甲を上に向けて両前腕をぴったりつけた状態のまま離さず、背中を伸ばすようにお尻を後ろに引きます。



4 上腕三頭筋のストレッチ (右側の時)



左手を右肘に置き、左手を下に押し下します。



いずれのストレッチも自分の中で気持ち良いところで止めて下さい。痛いのに無理をして伸ばすと筋肉を痛める可能性があります。時間は10秒。回数には特に制限はありませんが基本は3セット、1日3回です。

スマホは欠かすことのできない便利なツールですが、悪い姿勢での使用は健康を害します。先ほども述べたように常に頭の片隅に良い姿勢をとることを置いておき、気付いたら良い姿勢をとったり、ストレッチでケアをして、スマホを使って頂けたらと思います。