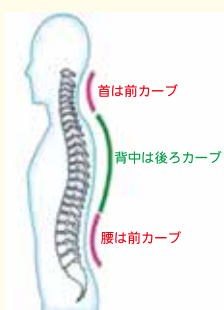


外出自粛でスマホをみすぎていると肩こりや頭痛に？～その原因と予防法～ 安井整骨院 安井 規純

新型コロナウイルスの流行に伴う外出自粛が続いているため、子供も大人もスマホやタブレットをみている時間が長くなっていますよね。そのせいで肩がこったり、首が痛くなったり、ひどい場合は頭痛に悩まされたりという人も増えています。

なぜスマホやタブレットを長時間みていると、こういう症状が起きてしまうのでしょうか？それを理解するためには、背骨と肩甲骨について少し理解する必要があります。

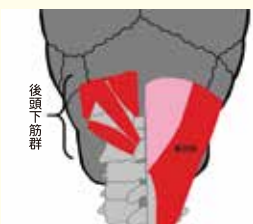


そもそも背骨は、首～背中～腰～骨盤と連続したS字カーブの形をしています。首では前弯（前方に弯曲した形）、背中で後弯（後方に弯曲した形）、腰で前弯、骨盤で後弯となります。このような連続したS字の

カーブを描くことで、背骨全体がばねのような形になり、背骨のまわりにある姿勢を保つ筋肉にかかる負荷が軽減されるようになります。

立っているときも座っているときも、背骨は本来このようなきれいなカーブを描いているのが理想ですが、我々はどうしても手に持ったスマホやタブレットを見ようと、首を前に曲げ、腰を丸めてしまいます

この姿勢が長く続くと、当然首の後ろの筋には無理な負荷がかかってしまいます。そのせいで後頭下筋群や板状筋といった首の後ろの筋肉の痛み、ひど



いときは頭痛が生じてしまいます。一方、腰が丸まってしまうことは、肩周りにも悪影響を及ぼします。人間は腰が丸まっていると肩甲骨をお互いに引き寄せて「胸を張る」ことがしづらくなります。ために背筋を伸ばしておへそを突き出した状態で胸を張ってみましょう。これは背中の筋肉を意識しやすいと思います。

少しの時間でも結構です。普段の意識を気づいた時、変えてみて下さい。

また、長時間の同一姿勢は避け、頻繁に立ち座りを繰り返すことをオススメします。

以上、参考にして下さい。

Smile & Happiness

最高の笑顔と最高の幸せの為に… (安井)



- 1、十分に噛んで食べると唾液が出やすくなります。
 - 2、良い姿勢でゆったりして食べると呑み込みやすくなります。変な姿勢で慌てて食べない。
 - 3、頭を押し下げ、手をおでこに当て押し上げ、押し合いつこを5秒間続ける。
 - 4、大きな口を開ける動作を5回繰り返す。
- 等の方法を毎日繰り返すのが、効果的であるとされています。是非、やってみて下さい。

(石谷)

ご高齢になると、食事の時にむせるようになります。これは気管と食道が喉で交差しているため、ご高齢の方は喉の老化によって空気が飲み込まれ、喉を仕分けられなくなるため、飲食物が気管に入りむせる症状が起きます。これが誤嚥性肺炎を引き起こします。

『身体のためにできること』
『食事の時にむせる方へ』
ご高齢になると、食事の時にむせるようになります。これは気管と食道が喉で交差しているため、ご高齢の方は喉の老化によって空気が飲み込まれ、喉を仕分けられなくなるため、飲食物が気管に入りむせる症状が起きます。これが誤嚥性肺炎を引き起こします。



編集後記

今迄、毎回「スポーツクラブ21ゆずり葉」の各団体のご案内・告知記事を掲載させて頂きました。が、先方からのお申し出により、今月号から掲載を中止することになりましたので、お知らせいたします。

なお皆様からの、日頃の出来事等の記事原稿をどしどしお寄せください。お待ちしております。

(電話・FAX 0797-120-15054 石谷)

あなたの法律パートナー ご相談下さい

- 将来もし認知症になったら財産管理はどうしよう？
- 認知症の父の不動産を売却して入院費に充てたいが勝手に処分していいのかな？

など高齢者やその家族が困ったり不安に感じていることについて相談を受けます。

相続登記・遺産分割・贈与公正証書遺言の作成等の相談

子供たちが自分の相続のこともめて欲しくないが予防策は？
贈与（夫婦間・親子間）・財産分与・売買等による登記

司法書士 岡本祐加子（逆瀬台6丁目）
TEL072-740-3900

介護付有料老人ホーム 宝塚エデンの園

地域の皆様と共に、学び愉しむ
高齢者総合福祉センター ゆずり葉プラザ

ゆずり葉プラザでは、地域の皆様にご参加いただけるコンサート・文化教養講座・映画上映会などを開催しております。皆様のご参加をお待ち申し上げております。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い活動を休止しております。大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

ご参加には有料の会員登録が必要となります。開催状況・ご参加方法の詳細についてはお電話にてお問合せください。

宝塚エデンの園 生活サービス課内 ゆずり葉プラザ
TEL 0797-76-3830 (受付 平日9時～17時)
www.seirei.or.jp/eden/takarazuka/

宝塚市・大工さんのリフォーム屋!! だから、安心・丁寧です!!

大工を中心とした専門職人です。確かな技術で安心の施工をさせていただきます。お気軽におうちの「困った」をご相談下さい。納得いくまでお聞きし、快適なおうち作りのお手伝いをさせていただきます!!

あゆみ建築(株)

AYM お気軽に、お問い合わせ下さい。
TEL 0797-69-8200
665-0024宝塚市逆瀬台4丁目5-8
★見積無料 ★ご相談無料

当店のホームページが出来ました。
「あゆみ建築 宝塚」で検索をお願いします。

自動車 板金塗装

愛車の小傷及び大破損車を
正確丁寧修理します。

見積無料 代車無料 引取納車可

特選 中古車販売

在庫車をご覧ください
(軽自)アルト3台 エッセ1台 アイ1台
(小型)ヴィッツ2台他に共有在庫多数
ご希望の中古車お探しします

665-0051宝塚市高司5丁目3-4
有限会社 宝塚自動車
担当 石坂
TEL 0797-71-1589

キレイの土台は健康なカラダから
KIRARIはカラダの不調を改善する女性のための整体サロンです。

【こんなお悩みございませんか?】

- ・肩こり、頭痛、腰痛が治らない
- ・身体がだるい、冷えやすい
- ・最近、顔のむくみが気になる

初回おためし 50% off

☎0797-72-1881
逆瀬台1丁目バス停目の前 KIRARI
整体×鍼灸×美容 KIRARI
予約制 逆瀬台 キラリ で検索