



ラックス

RACS  
CONDITIONING&CARE

# 芦屋いいだ内科クリニック

×

## メディカルフィットネスRACS

### RACS通信

# 2月

発効日：令和4年2月1日

## スマホ首に注意!!

わたしたちの頭は体重の10分の1程度の重さがあるとされ、重力の影響で首には常に負荷がかかることとなります。

頚椎アーチがしっかりしている場合、首にかかる負荷は4kgから6kg程度とされています。

この程度の負荷による筋緊張であれば、一晩休むことで回復が期待できます。

ところが、顔を前に傾ける角度が大きくなるにつれ、首にかかる負荷も増していきます。仮に顔を前に30度傾けた場合、首にかかる負荷はおよそ18kgにまで跳ね上がります。このような状態が続くことで首の筋肉が緊張し、硬くなった筋肉によって頚椎が引っ張られ、徐々に首の骨がまっすぐになっていってしまうのです。

## ●日常で注意できること

◆スマホを見る時は・・・

スマホの画面を見る際、視力が低下してくると、必然的に画面へ顔を近づけることとなります。

下を向くことでストレートネックの発症リスクが増すため、

スマホを見る時には、**なるべく腕を上げ、前を見るように意識しましょう。**

◆長時間のデスクワーク時には・・・

骨盤が後傾すると、姿勢が猫背気味になります。骨盤が後傾するとバランスをとるため、顔の位置が前へスライドします。

**背筋を伸ばし、肘関節は90度以上になるよう、肩に力が入らないポジションを探しましょう。。**

◆毎日の寝具・・・毎日使っている枕が高すぎる場合、寝ている間も常に頸部が圧迫されることとなります。その結果、首周りの筋肉が硬くなり、ストレートネックになるリスクが増します。また、あまりにも柔らかい布団を使っていると、寝返りが自由に打てなくなります。**寝返りを妨げることがない寝具を選びましょう。**



### ●今月のラックス運動教室

2/16 (水) 定員：10名

13:00~14:00

¥1000/1回

担当：飯田院長



### ●鍼灸治療 健康な心と身体へ

お試し鍼灸 ¥2000 (初回50分)

2回目以降 ¥5000/45分

鍼灸師：中村麻衣子



### ●あまみ整骨【毎週(水)】

筋膜リリース

お試し ¥2000

2回目以降 ¥4000

柔道整復師：西川正将



お申込みはお電話にて**前日まで**にご予約をお願いします