

今回はスマホ,携帯電話が体に与える影響に注目!!

ここ最近,スマホや,携帯電話の画面を長時間見ている事が多くなり,街中でも電車内でも多くの方がスマホや,携帯電話を眺めている姿が日常的な時代になりました。スマホ,携帯電話を見る姿勢は,うつむきがちになりやすく,肩こりや首の痛みなど,色々な症状が出やすくなります。前号で紹介したストレートネックも,症状の一つです。そこで今回は骨格に対し他にどのような症状が起こるかを紹介します。自分の状態を理解して健康的な生活が送れるようにしましょう。

《体に与える悪影響》

- 1 目への影響→目の疲れや痛みといった,直接的なダメージを眼球に与えてしまい目の筋肉に疲労がたまります。
- 2 脳への影響→脳に悪影響を及ぼし,体内時計が狂ってしまうといわれています。
- 3 指への影響→手の筋肉に負担がかかり,指が変形してしまう事があります。筋肉のバランスも崩れて腱鞘炎になってしまう事もあります。
- 4 首への影響→ストレートネックや慢性的な肩こり,手のしびれや頭痛,めまい,目の奥の痛み,吐き気といった症状が出ることもあります。

《スマホ,携帯電話を使う時のポイント》

- 寝る直前までスマホ,携帯電話を使わないようにする。長時間見ていると,目の周りの筋肉が緊張して,血流が悪くなり,寝つきが悪くなります。
- 時間を決めて,背中を丸め,顔を下に向けないようにしてください。下を向くと重力によって顔のバランスが崩れて老けて見えてしまいます。
- 1時間の作業を行ったときには,約15分程度の休憩を取って下さい。
- うつ伏せでスマホ,携帯電話を使用するのは控えましょう。うつ伏せの状態を続けると,首,肩に負担がかかり肩こり,首や目の疲れの原因になります。約5kgある頭の重さを首,肩だけで支えてしまう為です。



- 1 手首を反らさず,肘から手の甲が一直線になるように持ちます。
- 2 スマホを持っていない手を,持っている手と体の間に挟むようにし,背中が丸くならないようにします。

★まとめ★



- 1 背中を丸くする。
- 2 顔を下に向ける。
- 3 スマホに顔を近づけすぎない。

姿勢だけではなく,歩きスマホが社会問題になっています。電車とホームの間に落ちる事例も多くあります。そして,無意識の行為が人に迷惑をかけることなど,事故に発展することもあります。健康面に気を配るだけでなく,ルールとマナーを守り,自分も周囲の人も気持ち良く過ごせるように心がけましょう。

※裏面では目の疲れが取れる方法を紹介します。



NEW

SportZEROのQRコードを作りました!



★目の疲れを取る方法

●蒸しタオルで目を温める

- 目の周りを温めると血行が良くなり、疲労回復に効果的です。簡単なので、ぜひためてください。

- ①タオルを水に濡らします。
- ②ラップにくるんでレンジで温めます。
- ③目の上に1分程乗せてください。

※タオルの加熱時間は、500Wのレンジで1分程で十分です。数回くり返してみてください。

●まばたき運動

- 20分おきに約20秒間、遠くを見つめながら20回程、まばたきをします。そうすると、乾いた目が潤い、疲れた目が回復しやすくなります。

●目の簡単ストレッチ

- 眼球を上下に動かします。1分ほど繰り返してください。
- 眼球を左右に動かします。少しずつスピードを上げて、1分ほど繰り返してください。
- ゆっくりと円を描くように、両目を左右に回してください。

《ポイント》

暗い部屋や寝た状態でスマホ、携帯電を使ったりしないようにしましょう。また、長時間スマホを手放さず使用している事も、目にかなりの負担がかかっている原因になります。

※上記の方法を、日々の生活に取り入れてみてください。

平成28年度 開放時間

夏休みの開放時間

10:30~16:00(D)

- 利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- 行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

8月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
1 休	2 D	3 D	4 D	5 D	6 休	7 休
8 D	9 D	10 D	11 休	12 休	13 休	14 休
15 休	16 休	17 休	18 D	19 D	20 休	21 休
22 D	23 D	24 D	25 D	26 D	27 休	28 休
29 休	30 休	31 休				