

今回はストレートネックに注目！！

梅雨に入り、じめじめした日が続いていますが、体調はいかがですか。この時期、首、肩の痛みや頭痛、めまい等の症状が出ている方が多くなっています。これらの症状は、梅雨のせいではなく首に問題があるかもしれません。そこで今回は現代社会で増えている、ストレートネックに注目しました。自分の状態を理解して健康的に生活が送れるようにしましょう。

ストレートネックとは、首の生理的前湾角度30度以下の首の状態をいい、病名ではありません。正常な人の首の前湾角度は30～40度です。

慢性的な頭痛、首の痛み、手のシビレ、肩こりに悩む人の多くはこの角度が少なく、本来あった首のカーブが失われ、真っ直ぐになってしまうことです。

※頭の重さは体重の10%とされています。



◆ストレートネックの原因

☆不良姿勢

パソコンや携帯電話の長時間の操作によって、うつむき姿勢を取ることによるもの。

☆スポーツ障害

競技中による頭部、首への衝撃や、競技中の転倒によるもの。

☆加齢、老化によるもの

首の椎間板や骨の退行性変性から起こるもの。

衝突事故によるむち打ちや、姿勢を意識することで、いつも顎を引いている場合も、首が逆カーブになってしまう事もあります。

◆ストレートネックをチェックする方法

- 壁に背中をつけて姿勢を正して立ちます。
- アゴを引いた状態で後頭部が壁に接するかどうか確認してください。

このとき、後頭部が壁に接していない方、もしくは強引に頭を後ろへ反らさないと接しない方は、ストレートネックの可能性が高いです。



◆ストレートネックを改善するポイントは

- 頭部が前に出ているので、顎を引き、耳の穴と肩が一直線になるように意識をしてください。
- 首周辺や肩甲骨周辺、腰は負担がかかり、筋緊張が強く出ている事が多いので、運動やストレッチ等で体を動かして、緊張した筋肉を緩めるように意識をしてください。

※裏面では予防ストレッチを紹介します。

首は頭の重さを支え、脳から下ってくる神経を保護しています。さらに、多くの筋肉で支えられているので、柔軟性があり、色々な向きに動かす事が出来ます。正しい首の位置を身に着けて心身共に健やかに過ごしましょう。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



☆ストレートネックの予防効果がある運動・・・



- 1 両手を後ろに組みます。
- 2 息を吐きながら、上体をそらし、組んだ両腕を上へ持ち上げます。
(この時腕は無理に上げないでください。)
- 3 そのまま2～3深呼吸をします。(肩甲骨を近づける様にしてください。)
(上記の1～3を、一日3～5セットください。)



- 1 タオルを両手で持ち、首の真ん中に当てます。
- 2 タオルを斜め上に引っ張りながら、頭を後ろに倒します。
- 3 2の状態から顎を引いて、5～20秒静止します。
(上記の1～3を、一日3～5セット行ってください。)



バスタオルを丸めて、首の下に置いて枕代わりにして寝ます。
1回5分、回数は2～3回くらい行ってください。
慣れてきたら、10分、15分と徐々に時間を伸ばしてください。

- ◎ポイント
頭の重さで自然に背骨から腰までまっすぐに伸ばされ、首は自然なカーブが出来ます。

《自分の体調に合わせて無理をせずに行ってください。》

平成28年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30～19:00 (A)
水・金曜日 14:40～19:00 (B)
土曜日 12:15～17:00 (C)
利用講習会 12:15～12:45 (△印がついてる日)

- ・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で発行される許可証が必要です。
利用講習会の受付は7月6日(12:15)から開始します。(○印)
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。※講習会は要予約。

7月の開放スケジュール

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