

スマホの使いすぎで悪化? 対策しよう!

# 腰痛 & 首・肩こり

最近、腰痛や肩こりが悪化してきた…と感じることはありますか? スマホやパソコンの使用時間の増加が関係しているかもしれません。

これらを予防・改善するための簡単なストレッチ法をご紹介します。在宅ワークの方にもおすすめです。

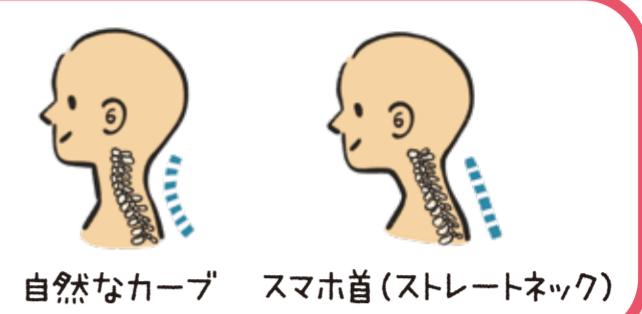
## 腰痛は座る姿勢や椅子にも原因が…

猫背や反り腰の姿勢はNG。仙骨(尾てい骨の上の平らな骨)を背もたれに当てて、骨盤を立てることを意識して座りましょう。また、椅子が高いと猫背に、低いと反り腰になりやすいため高さの調節も大切です。



## 肩こりの原因? スマホ首(ストレートネック)とは

スマホ使用やデスクワークなどで長時間うつむいた姿勢でいることにより、本来なら自然なカーブを描いているはずの首の骨がまっすぐになる状態のこと。スマホやパソコンは目線と同じ高さで使いましょう。



## 腰痛対策ストレッチ



- ① 背筋を伸ばして座り、右手を背もたれに、左手は右ももに当てる
  - ② ゆっくりと息を吐きながら右にひねり、呼吸を止めないで10~20秒キープする
- ※反対側も同様に行う

脇腹～背中の筋肉に伸びを感じながら



## 首・肩こり対策ストレッチ

- ① 後ろで両手を組む
  - ② ひじを伸ばして肩甲骨をぎゅっと寄せて10秒キープする
  - ③ 息を吐きながら手を下ろす
- ※2~3回繰り返す

胸を広げる



- ① 椅子に浅く座る
  - ② 右足を前に伸ばしてつま先を上げ、左足はしっかりと地面につける
  - ③ 両手を右ひざの上に置き、息を吐きながら背筋を伸ばして体を前に倒して10~20秒キープする
- ※反対側も同様に行う

ふくらはぎやももの緊張をほぐすことで腰痛改善につながるよ!

## けんぽお知らせ板