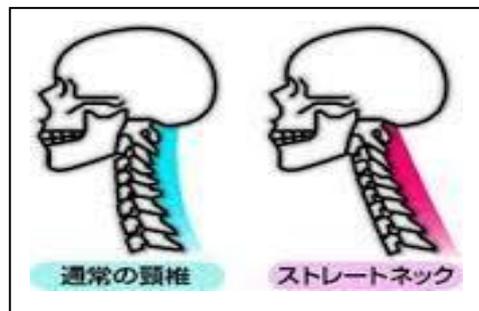


スマホと首の痛み

とても便利なスマホ…歩きながら、電車の中、食事中、寝ころびながらと常に操作している人を見かけます。しかし、長時間使用することでうつむく姿勢が多くなり首の自然のカーブが無くなり「ストレートネック」と呼ばれる疾患を引き起こします。

ストレートネックの症状

頭痛
肩がこる
首が痛い、動かない
上が向きにくい
手のしびれがある
めまい、ふらつき、吐き気がある など



ストレートネックのストレッチ



左記のイラストを参考にして下さい。
30分～1時間ごとにストレッチをされますと効果的です。

※ストレートネックを発症した方は半数以上が再発を経験します。
しっかり治して環境の整備をして下さい。



私は先日、富士山に登頂してきました。実は3回目です。2度は高山病にかかり途中でリタイヤした事もあり、今回は何とか頂上まで行きたいと3度目の正直で願いがかないました。

頂上は風が強くお鉢巡りはできませんでしたが、ご来光を見る事ができ最高の気持ちを味わいました。

多少の筋肉痛をお土産に持って帰りましたが、日頃自転車などで足を鍛えていたお陰でしょうか。

皆さんも足は大切です。ご自身で何か目標を作って楽しんで鍛えて下さい。

