

スマホ首になっていませんか？

最近、肩こりや首の痛みに悩んでいる人が増えています。特に、若い世代に急速に広がってきていて、その原因はスマホやパソコンの長時間の使用によるスマホ首と言われています。（S.S）

スマホ首とは“ストレートネック”



人の首はゆるやかにカーブしていて、重たい頭をクッションのように支えています。うつむいた姿勢を長い時間続けることで、頭を支える首に大きな負担をかけ、首のカーブが次第に失われていきます。

予防法

①スマホやパソコンの長時間使用を控える



②同じ姿勢を続けない



③正しい姿勢で座る



④自分に合った高さの枕を選ぶ

※高すぎる枕は要注意！



⑤首回りのストレッチをする



つらい症状が出る前に、予防しましょう！！