

FMレジメ 2 1 1 0 1 2

1. 現在のコロナの状態 佐藤
2. コロナで増えてる「スマホネック」 佐藤、中村
3. スマホネック 運動、ストレッチ 吉本、佐藤
4. 今後のコロナ展望 佐藤、大野
5. 教えて〜〜〜 佐藤、大野

2021年10月11日 23時55分更新 データ提供：JX通信社/FASTALERT

国内の発生状況

**現在感染者数** 11,658  
(前日比 -837)

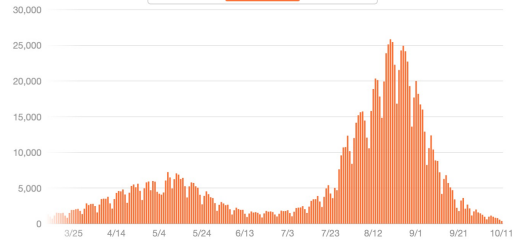
**新規感染者数** 369  
(前週同曜日比 -230)

**累計感染者数** 1,711,263

**死亡者数** 17,960  
(前日比 +20)

**退院者数** 1,681,645  
(前日比 +1,186)

現在 新規 累計



宮崎県の実効再生産数

10月10日時点 前日比 +0.32



先週 0.54 → 1.07

2021年10月11日 23時55分更新 データ提供：JX通信社/FASTALERT

宮崎県の発生状況

**現在感染者数** 2  
(前日比 +1)

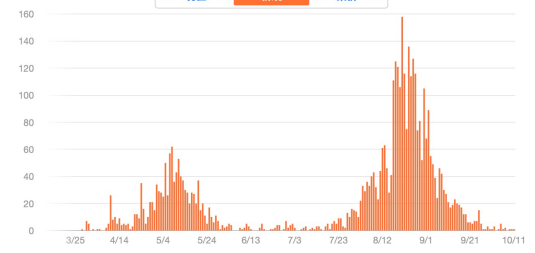
**新規感染者数** 1  
(前週同曜日比 ±0)

**累計感染者数** 6,131

**死亡者数** 41

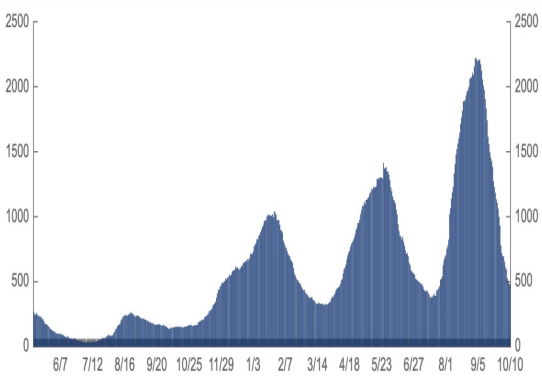
**退院者数** 6,088

現在 新規 累計

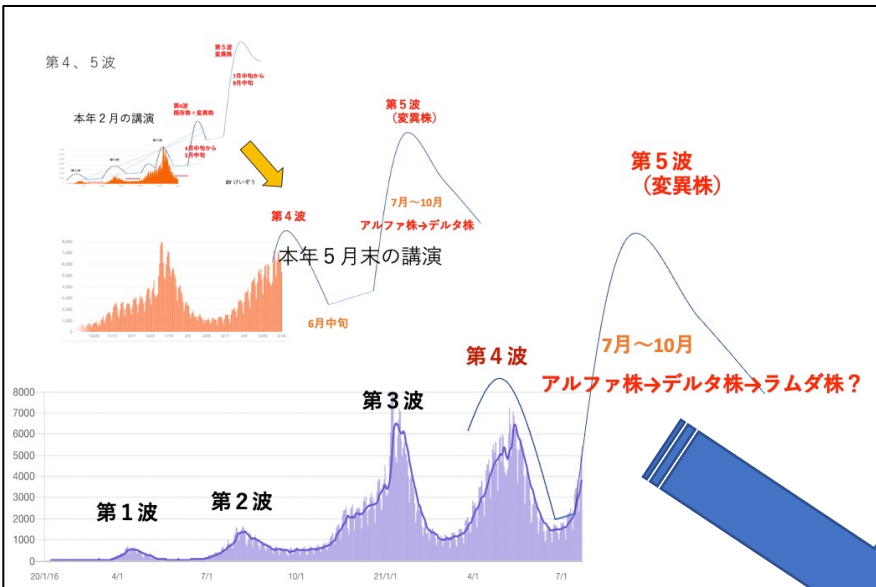


<出典>厚生労働省発表

国内の重症者数の推移



# 今後どうなる???



第5波

第6波

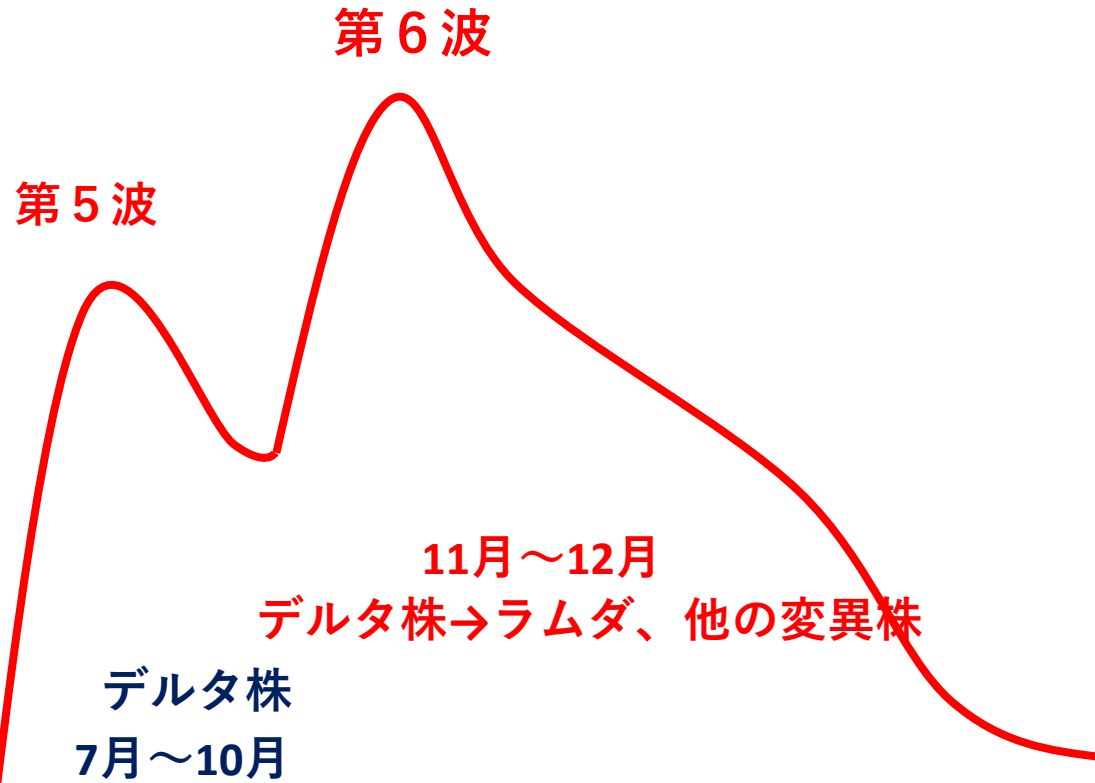
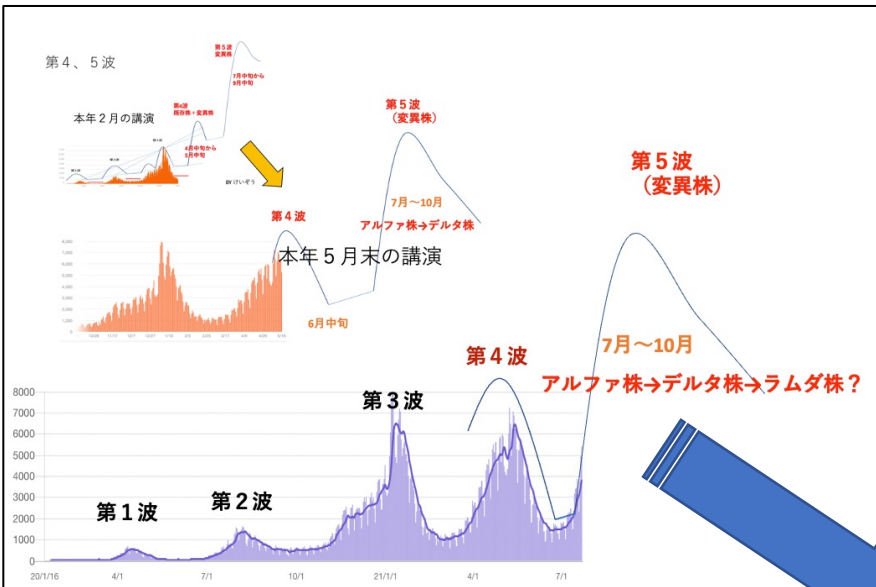
デルタ株  
7月～10月

11月中旬～



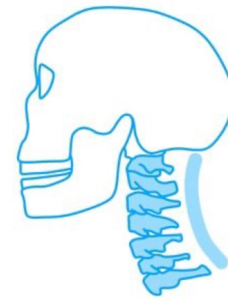
感染性は高いが、重症化しない株  
出てき始めている→風邪化

# 今後どうなる???

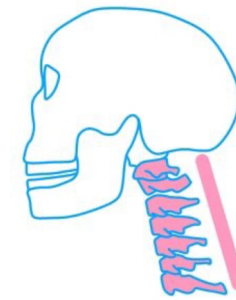


感染性は高いが、重症化しない株  
出てき始めている→風邪化

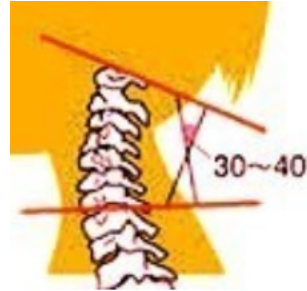
# スマホネック



正常な彎曲

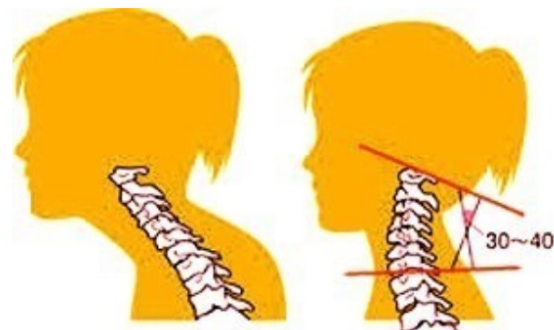


スマホネック

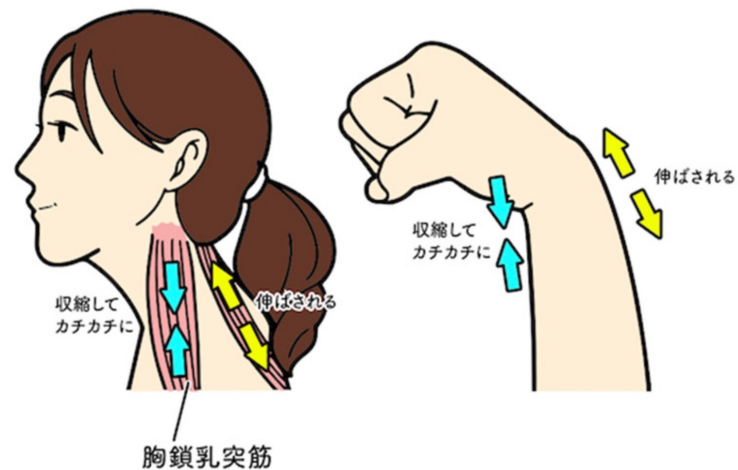


- スマホやPCによる→頸椎（けいつい）の前弯（ぜんわん）減少＝**ストレートネック**
- 7個ある頸椎（首の骨）の彎曲が**30°**以下になった状態
- 男性よりも、女性や子供に多い
- 肩こり、頭痛、めまい、吐き気、目の奥が痛い、集中力低下、疲れが取れない、不眠や抑うつ状態
- 原因
  - 1) 長時間、同一姿勢でいることが多い
  - 2) スマホやパソコンを使うとき、視線を下に向けて いる
  - 3) 座るときに骨盤が倒れ、腰が曲がった姿勢になる
  - 4) 高すぎる枕の使用

# 首の負担



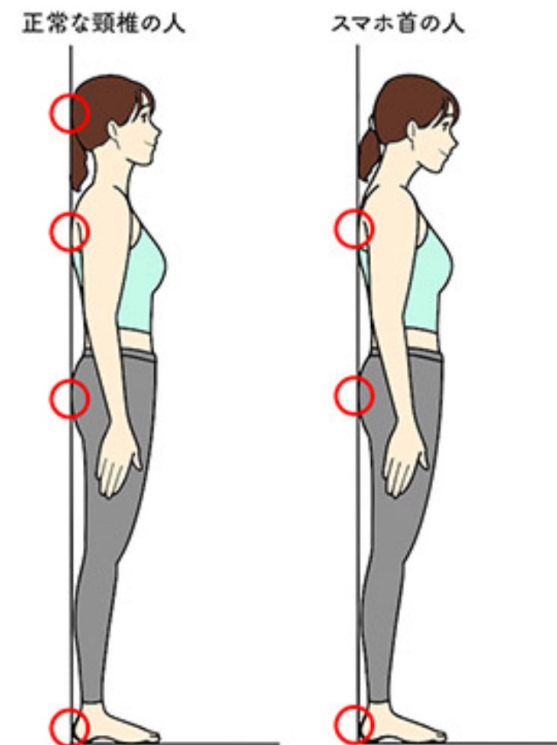
うつむく角度	首の骨にかかる負担
0度	約4～6kg
15度	約12kg
30度	約18kg
45度	約22kg
60度	約27kg



# ストレートネック（スマホ首）かどうかを今すぐ簡単にチェック

- 手順1：壁に背を向けて立つ
- 手順2：「かかと」「おしり」「肩甲骨」の順番で壁にくっつける

- ①意識せず、自然と後頭部も壁についている□**正常**
- ②かすかに後頭部が浮いているが、少し意識すれば壁につく□**予備軍**
- ③後頭部が壁から離れているが、頑張って意識すれば何とかくっつく□**スマホネック**
- ④後頭部が壁から離れすぎていて、どんなに頑張っても壁にくっつかない□**スマホネック重症**



# ストレートネック（スマホ首） の治し方 — あご押し体操



**Step1**  
背筋を伸ばして正面  
を向き、あごを引く。



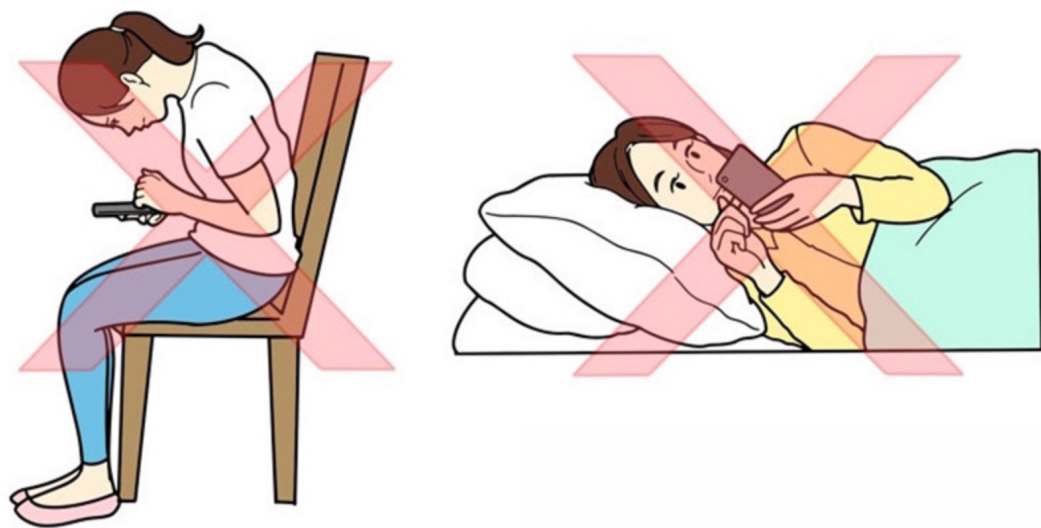
**Step2** あごに手を置き、  
頭ごと動かすようにあご  
を後ろへ押す。



**Step3** そのままの状態  
手を離し、天井を見上げ  
るよう首を上へ上げて5秒  
間キープ。

これを数回反復





基本の正しい姿勢



スマホは目線と同じ高さで使う



パソコンはディスプレイが目線と同じか  
やや下になる高さで使う

