

知らないと怖いスマホと姿勢

★ストレートネック（スマホ首）って？

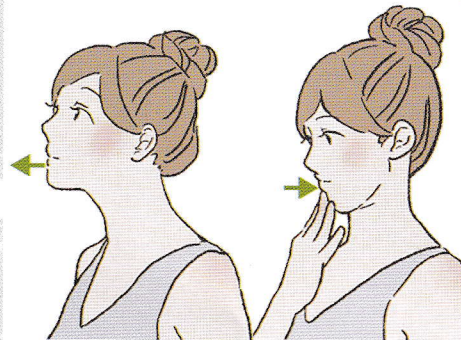
・ストレートネックとは、首が真っ直ぐになる悪い姿勢を長時間、また長い期間続けていると、関節や筋肉がその状態で固まっていき、姿勢を戻しても背骨のカーブが真っ直ぐのまま戻らなくなってしまうことです。ストレートネックは長時間のパソコン作業や、スマートフォンを使用する姿勢によっても増加していると言われています。

・症状として肩こり、首の痛みが出現し、重症化すると枕の高さが合わないだけでも首に不快感や痛みを感じるようになります。

ストレートネックの治し方（あご押し体操）

1

頭と背すじをまっすぐにする。体の位置は動かさずに、頭をできるだけ前方向に出す。



2

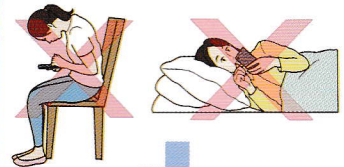
あごに手を当てて、水平にスライドさせるように後ろへ押し出す。押し出すときは、強めにぐっと押し出す。

※頭を前に出すのは、ストレートネックの悪い姿勢を確認するため。

3

①と②を2～3回くり返す。15～30分間隔で行うとよい。

正しい姿勢で使おう!



目線と同じ高さで使う



スマホの使い過ぎで「脳疲労」していませんか



時間があるからと、スマホなどでニュースや動画を安易に見ると、情報量が多すぎて「脳疲労」の状態になります。この状態が続くと、脳（前頭前野：考える脳）にスペースがなくなり、「じっくり深く考える」ことができなくなります。また、脳は休憩（ぼんやりする）することが大切です。この「ぼんやり」は、情報の整理を行ったり、何か思いついたり、人間にとってとても重要なことです。

これは、子どもでも同じです。

スマホから得た膨大な情報が脳を疲労させ、学習で得た知識を上手く処理できなくなります。

本などで知りたいことを探しながら努力した方が、脳が刺激され、知識が刻み込まれます。



スマホは使い方
はじめをつけ
手間ひまかけて

「スマホによる脳疲労」チェックテスト

- スマホはいつも手元にスタンバイ
- 時間が空いたらスマホを取り出す
- 疑問が浮かんだら、すぐ検索
- 覚えておくために「写メ」を撮る
- スマホなしでは初めての場所に行けない
- スマホ以外で調べ物をしない
- いつも時間に追われている
- 情報に乗り遅れることが怖い
- 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- 夜、ふとんの中でスマホをやっている

0～2個：青
3～5個：黄
6個以上：赤

作成
奥村 歩医師