



顔を前に傾ける角度が大きくなるにつれ、首にかかる負荷も増していきます

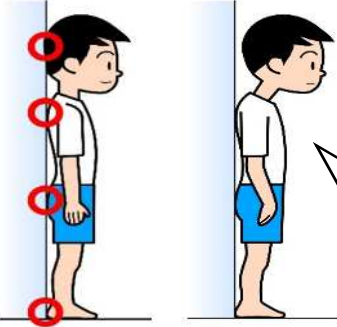


## ●姿勢に気をつけて -あなたの姿勢は大丈夫かな?-

よい姿勢

ストレートネック

よい姿勢とは、真っすぐ立ったときに、



かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下にむけてタブレットやスマートフォンを見ていませんか？首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けていると、首に負担がかかり、スマホネック(本来カーブしている

このような状態が続くことで首の筋肉が緊張し、固くなった筋肉によって頸椎が引っ張られ、徐々に首の骨が真っすぐになってしまうのです。

首の骨が真っすぐになるストレートネック)になってしまいます。姿勢がいいと健康にもいいし、見た目もはつらつと元気に見えますよ。自分の姿勢を見直してみましょう。

### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的測ってもらいましょう。



### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

