

Vol.171

院長 関の

Face to Face

2022年9月1日発行

相変わらずのコロナ禍でスマートやパソコン作業の時間がますます増えています。姿勢の悪い人も増え、当然姿勢の痛みを訴える方も増えました。通常成人の頭の重量は4キロ～6キロ。しかし正しい姿勢で支えないと頭部の重さを分散させることができなくなり、頸部にのしかかってその4倍以上の27キロの重さが、頸部にかかることがあります。いわゆるストレートネックとは頸が前に傾く姿勢を続けることで頸の骨

貴方の頸、悲鳴あげてない？



が湾曲を失い、まっすぐながつてしまふ状態です。頸の骨のS字カーブが失われると頭部の重さを分散させることで、頭の負担を一点で支える27セキロの負担を一つに集中させてしまうのです。放置しておけば頸の不調に加え、耳の不調や頭痛や自律神経の調不調、ひどい場合は手足失眼などの症状が現れることがあります。自宅で出来る改

善策としては、正しい姿勢で生活をする、ストレッチ、壁に背中をつけて立ち、頭を壁に押し付ける運動などを実践する環境の見直しも大切です。パソコンやスマホを見ればパソコンやスマートフォンの姿勢が効果的です。姿勢を崩さずパソコンやスマートフォンを見れば、頭部の筋肉が緊張せずに、首の筋肉が弛緩する効果があります。しかし、正しい姿勢が出ていませんのでお試しください。しかし、正しい姿勢を身につけるために、当院の「テレワーカ整体」を受けてください。以前も書きましたが、頸には全身症状に関わる大切な神経が沢山通っています。貴方の頸が悲鳴を上げる前に改善しますよ。



関 修一（せきしゅういち）

健 育 会 東銀座整骨院・整体院・
鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの“face

to face”は「患者さん自身と向き合つて患者さんの症状と闘う」とを願つてつけた

※毎月一日の発行です