

ジョイント

J O I N T

[発行]



医療法人社団
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

vol.113

ストレートネック

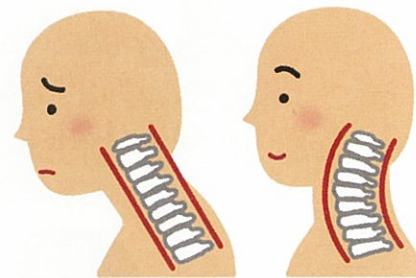


みなさんはパソコンや携帯電話はお持ちでしょうか？近年、それらの使いすぎによる首の症状を訴える患者さんが増えてきています。今回はそんな現代病「ストレートネック」の話題を中心に様々な症状や予防法、対策などを特集していきます。

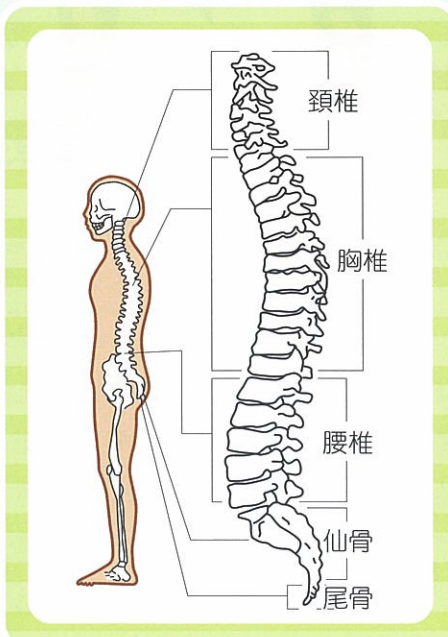
●ストレートネックとは？

本来は前に反るようにカーブしている頸椎（けいつい）が、まっすぐに近い状態になっていることを言い、長い時間、パソコンや携帯電話を不自然な姿勢で使い続けることで起こります。

筋肉が硬くなり、首の自然なカーブがなくなります。それにより、肩こりや頭痛を引き起こすこともあります。



- ・左図のような状態がストレートネック
- ・右図のように30～40度の湾曲があるのが正常です。



●頸椎のカーブの役割

人間の頭は、体重の約8%で約5キロ～6キロあります。

その頭を支えるために、首と背骨はS字のカーブを作って、重さを分散させています。

●ストレートネックの主な原因

○不良姿勢

パソコン・携帯電話の使用による長時間のうつむき姿勢

⇒若い人のパソコン・スマートフォンの使いすぎによるストレートネックが増加中！

- ・長時間の車運転 ・デスクワーク
- ・枕が合っていない ・猫背

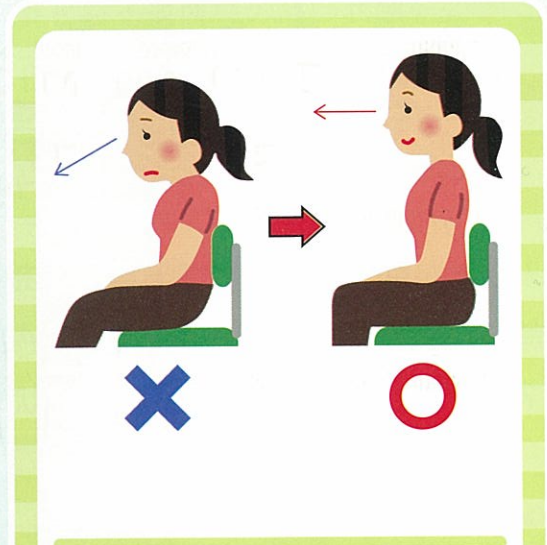
○スポーツ障害により起こる場合

バレエやダンスなどによる過度の姿勢矯正

頭部や首への衝撃

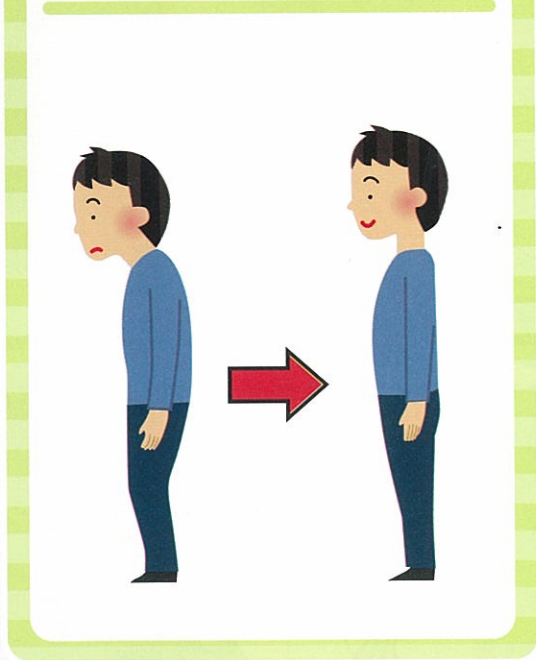
○加齢・老化によるもの

頚椎椎間板症や頚椎症など、首の椎間板や骨の退行性変性から起こるもの



●ストレートネックの様々な症状

- ◎首の痛み ◎吐き気
- ◎肩こり ◎胸やけ
- ◎頭痛 ◎上が向きにくい
- ◎腰痛
- ◎手のしびれ
- ◎めまい
- ◎耳鳴り

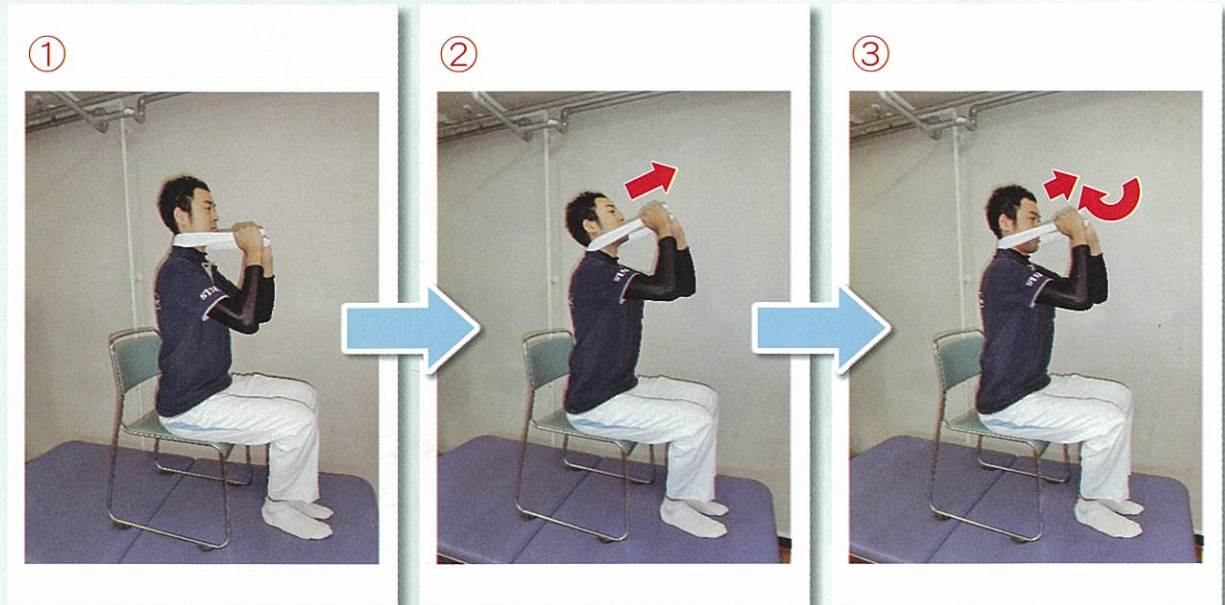


●ストレートネックの予防治法

- ①正しい姿勢を心がける
- ②座る時は深く腰掛ける、立っている時は背すじを伸ばす
- ③長時間同じ姿勢で作業を続けない（休けいを入れる）
- ④パソコン・携帯電話は目線の高さで使用する

●ストレートネックの体操

ストレートネックは体操をすることで改善が可能です。タオルを使用してできる体操を紹介します。



- ①正しく椅子に座ります。両手でタオルを持って、首の後ろに当てます。
- ②少し上を向いたまま、タオルを斜め上方向に引っ張ります。これによって、頸椎にカーブができます。
- ③タオルを斜め上方向に引っ張ったままで、胸を張ると同時に、あごをのど元に向かって近づけるようにあごを引いて首の後ろの筋をストレッチします。タオルが後ろに引かれそうになったら、その位置で5秒間止めます。これを10回反復します。

お知らせ トライやるウィーク

11月28日～12月2日、尼崎市立大庄北中学より2名が「トライ・やるウィーク」として、体験学習にやってきました。事務所ではカルテの出し入れを手伝ったり、リハビリテーション室では松葉杖や車椅子を実際に使ってみたり、通所リハビリテーションに来院された利用者さんの送迎を行いました。また、看護部では洗髪・食事介助の体験をしました。みな様ご協力ありがとうございました。



健康教室



ロコモに関するクイズを行いました

12月16日金曜日に「知らなきゃ困る！ロコモティブシンドロームとは？」と題して第187回健康教室が開催されました。

骨・筋肉・神経などの障害のため、立ったり、歩いたりが難しくなり、介護が必要となる危険性の高い状態を表す「ロコモティブシンドローム：通称ロコモ」。今回はロコモをテーマにロコモの原因やチェック方法をお話ししました。ロコモの改善や予防ができる運動として、片足立ちとスクワットを参加したみなさんと一緒に行いました。ご参加ありがとうございました。



参加したみなさんと片足立ちを行いました



スクワットの方法について説明しました

次回の健康教室のお知らせ

2月24日金曜日13時30分～15時に開催します。
 テーマは「食事と健康、そして新舞踊」です。
 前半は食事と健康についてお話しします。後半は桜 寿光会さんに新舞踊を披露して頂きます。
 新舞踊とは、演歌や歌謡曲に合わせて踊る日本舞踊です。桜 寿光会さんは尼崎市内の病院や高齢者施設を中心に活動しておられます。
 たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

