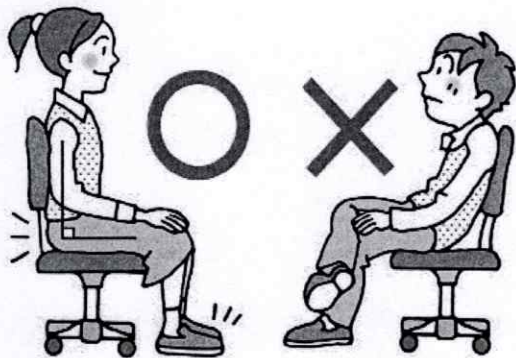
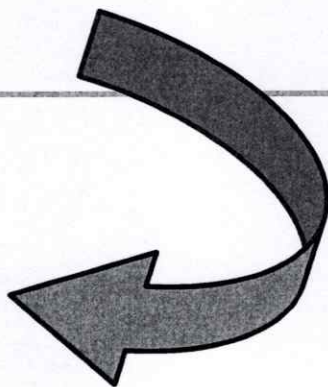
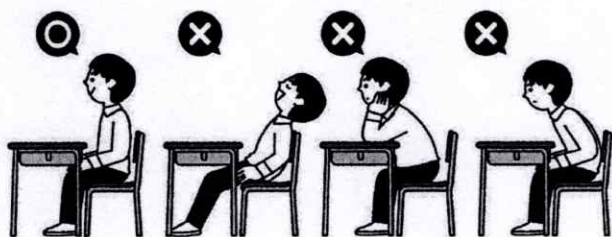


正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

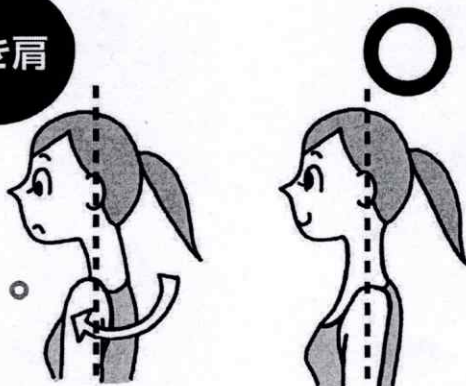


長時間、スマホやパソコンを
使ったり横向きで
寝ると
なりやすいので
注意
(まは)!

巻き肩になっていませんか？

肩が前に出て
内側に丸まった
状態

巻き肩



スマホネックに なっていない？

最近、首や肩のコリ、背中のこわばり、腕のしびれなどが気になって
いませんか？

それはスマホネック(ストレートネック)の症状がもしれません。
スマホネックとは、本来緩やかにカーブしてつながっている
首の骨がまっすぐになってしまっている状態をいいます。

その主な原因は、姿勢の悪さです。たとえば、スマートフォンを
使っていると、つい無意識に下を向いてしまいます。
長時間、そんな猫背の状態にいると、首や肩、背中に
大きな負担がかかってしまうのです。

気になる人は時々、首を回したり肩のストレッチをしたりして
体をほぐしましょう。

