



10月初旬、ようやく秋の気配が感じられるようになりました。猛暑の影響で、体の疲れがたまっていますか？ 気温の変化に体がついていかず、体調を崩しやすくなります。「なかなか疲れがとれない・・・」その疲れは、日常生活から切り離せない電子ツールとなったスマートフォン(スマホ)が原因になっているかもしれません。スマホによる健康問題は日々深刻化しています。体調不良は生活習慣を見直すことで改善できます。生活リズムを整えて、体調管理に務めてください。



ストレートネックが あらゆる不調を引き起こす



ストレートネック(スマホ首)は、「首や肩が痛い」「めまいや頭痛がする」「手がしびれる」といった症状が現れます。スマホを使う時の姿勢が引き金となり、毎日長時間使い続けている人ほど、さまざまな体の身体の不調に悩まされます。

人間の頭は体重の約1割あるとされ、大人の平均では5kgです。ボーリングの球1個ぐらいの重さを想像してみてください。首が前に出た状態ではその3倍ですから、重たいボーリングの球3個分もの負担が首にかかることとなります。



ストレートネック



正常な頸椎

あなたの首は大丈夫？ ～スマホ首セルフチェック～



3つ以上該当すると、
スマホ首の可能性が高いです

- スマホを使っている時に首こり、肩こりを感じる
- 見上げる時、首に違和感がある
- 首がつまって上を向くことができない
- 長時間うつむき姿勢でいて、姿勢を変えることができない
- 目が疲れやすい
- ドライアイである
- 猫背の姿勢がほとんど
- 1日5時間以上、スマホやパソコンを使っている
- 身体が疲れやすいと感じる
- スマホを枕元に置いている
- やる気が起きない
- 睡眠不足を感じることもある
- 何となく身体に不調がある

若年層にも広がる現代病“スマホ老眼”



通常は40歳前後で老眼の症状が表れますが、近年は20～30代の若い人でも「近くのがみえにくい」という症状を訴える人が増えています。この症状は「スマホ老眼」と呼ばれます。スマホの長時間使用で毛様体が緊張し、ピント調節時にうまく機能しないことが原因です。

スマホ老眼は基本的に一過性のものですので、目に十分休養させることで症状は改善します。

眼の健康を守るために

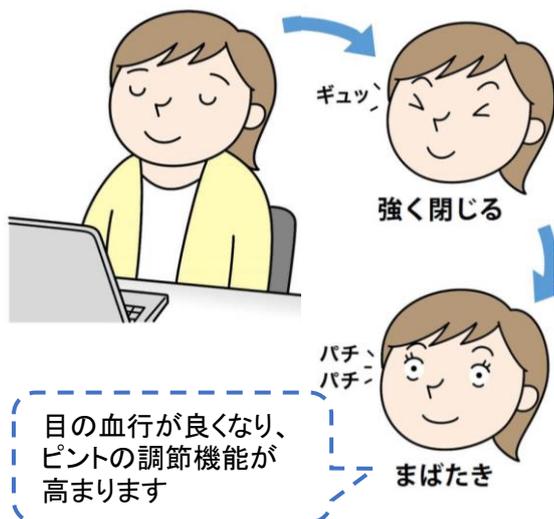
- ★ 1時間に10分は休憩し、長時間スマホを見ない
- ★ 目が疲れる、見づらいなど感じたらすぐにやめる
- ★ 画面から30～40センチ離して見る
- ★ 意識的にまばたきを増やし、時々遠くを見る
- ★ 目の体操をする ★ 画面を少し暗めに設定する



参考資料:眼精疲労ケア・アイクリニック



簡単にできる目に優しいストレッチ



目を閉じたり、こまめにまばたきをしたり、時にはぎゅっと閉じたりして、目の周りの筋肉を刺激すると目の疲れが回復します。目を閉じる時間を意識的にとりましょう。

- ① 交互に目のウインク(10～20回)
目の筋肉がほぐれ、目がスッキリ!
- ② 目をくるくる回す(2～3周)
頭は動かさず、目だけをクルクル回します

「パームアイ」は手の平をこすって温めてから両目を隠すように軽く覆い、目を圧迫せずに空間を作って空気で温めることです。目が充血していたり、熱っぽく感じたりする時は、手を軽く冷やしてもいいです。(眼球は押さないように注意してくださいね。)

両眼を軽く目で覆う「パームアイ」もオススメ!



目の疲れがとれるとまぶたが軽くなり、目がぱっちり開き顔の印象アップ!