

# スポーツセンター トレーニングルームだより



## お知らせ

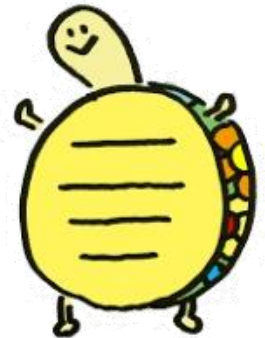
- ゴールデンウィーク期間中も通常どおり開館しています。
- 27日(日)体力測定開催のため、ビギナー健康体操とエアロビクス3は中止です。

※現在、体力測定参加者募集中！詳しくは広報はむら(4月15日号)からルーム掲載のポスターをご覧ください。



### “カメ首”に要注意！！

顔がむくみやすい、頭痛、肩こり、首こり、自律神経が乱れやすいなどの不調はありませんか？もしかするとそれは首が前に飛び出す“カメ首”が原因かもしれません。  
あなたの首は大丈夫です？



### そもそも“カメ首”って？

肩が前方に丸まった姿勢。いわゆる前肩が慢性化すると、背中が丸まるだけではなく、首が前に突き出て短く埋もれて見えることに。酷くなると、首の後ろが脂肪で盛り上がり、丸い背中をさらに強調することもある。

### カメ首になっている人の特徴は？

リラックスした状態で立った時、手の平が正面を向いているなら、かなり酷い前肩状態です。背中で手が組めない場合は、肩甲骨が開いて固まっている証拠です。

## カメ首の人が急増中！！それはなぜ？

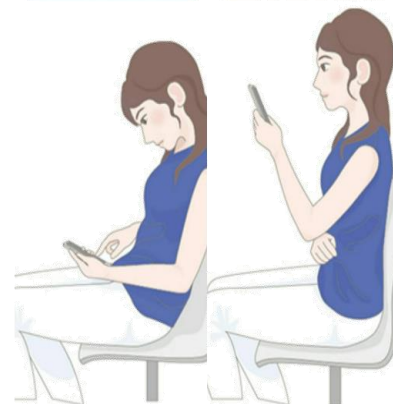
長時間のパソコンワーク、中毒レベルのスマホ使用。慢性的な運動不足に加え、ストレスによってホルモンバランスも乱れがち。そんな現代のライフスタイルがカメ首の要因。まさに生活習慣病ともいうべき症状です。

スマホの画面を見るのにうつむいている姿勢は、首への負担がかかります。背骨に真っ直ぐ乗っている場合の頭の重さは約5キロですが、首が30度前傾すると18キロ、45度前傾では27キロの負荷が首にかかってくるという実験結果があります。

スマホを利用する際は、視線を落とさないようご注意ください！！

悪い例

良い例



## カメ首になると何がよくないの？

姿勢が悪くなる→血流が悪くなる→体が冷えて、むくみやすく、太りやすい状態に！  
また、前のめりの姿勢が自律神経に作用し、精神的にもイライラしやすい。更には目が小さくなるという弊害も！！

## カメ首から脱却するためのストレッチ

首周りの緊張をほぐしましょう！！

一度に行う目安

左右各15秒×2セット  
前後各15秒×2セット

- 1 首の左右を伸ばす    2 首の後ろ側を伸ばす    3 首の前側を伸ばす



カメ首は日常的な姿勢の悪さ。これは裏を返せば、ちょっとした意識改革で改善できるということ♪仕事の合間など気になった時にストレッチをしてしっかりほぐし、姿勢にも気をつけていきましょう。

参考文献：ELLE



【お問合せ】

NPO法人羽村市体育協会

電話 042-555-1698

FAX 042-555-1699

E-mail taikyou-m@sage.ocn.ne.jp