

ニャンと!

その不調、首まわりが関係してるかも!?

頭痛や肩こりと 首の関係

「頭痛や肩こりが続く」「首が重い」と感じている方も多いのではないのでしょうか?

同じ姿勢で過ごす時間が長くなると、首や肩まわりに負担を感じやすくなります。こうした状態が続くと、首や肩まわりの筋肉が緊張し、血流が低下しやすくなり、だるさや重さなどの不調につながる場合があります。

特に、首は頭の重さを支える大切な部分であり、日常的に負担がかかりやすい場所でもあります。スマートフォンを見るときにうつむく姿勢や、パソコン作業で視線が下がる状態が続くと、首への負担が大きくなる場合があります。こうした負担が積み重なることで、頭痛や肩こりとしてあらわれることもあります。

日常の中での姿勢や過ごし方が影響していることもあるため、仕方ないと感じてしまいがちですが、できることから少しずつ整えてみませんか?

参考：兵庫県医師会「肩こりは運動不足かストレスか」、大阪府医師会「肩こりの原因と対策」
厚生労働省情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインについて

首の負担を 減らすための工夫

日々の積み重ねが不調を防ぐカギとなります!

【定期的な休息】

- ・1時間に1回は体を軽く動かす
- ・長時間同じ姿勢を続けない
- ・首や肩をゆっくり回す
- ・遠くを見るなどして目を休める

【視線や姿勢の意識】

- ・スマートフォンを見るときは顔を下げすぎない
- ・パソコンの画面は目線の高さに近づける
- ・手元や画面との距離を近づけすぎない
- ・椅子に深く座り姿勢を整える
- ・なるべく前かがみにならないようにする
- ・目の疲れを感じたら画面から目を離す

【身体の冷え予防】

- ・体を冷やさないようにする
- ・入浴などで体を温める

編集
後記

忙しい日々の中でも、意識して体をゆるめる時間
をつくってみてくださいね。痛みが強い場合は、
整形外科などでの相談も検討してみましょう。



ウェルネスコーディネーター/赤坂 智美

THE CARE

ご相談は
こちらから →

日本新薬グループ共済会様
LINE相談二次元コード



お待ちしています!