

ストレートネック

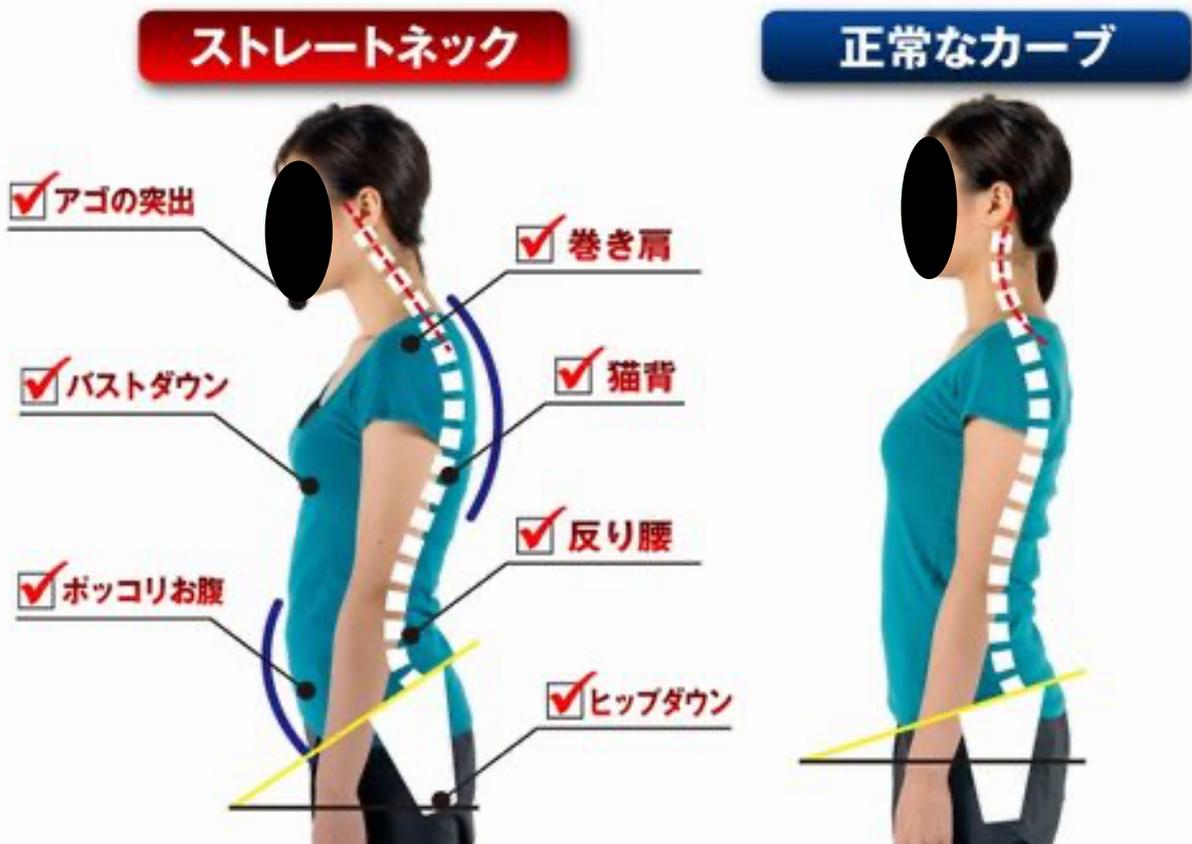
※ストレートネックは、前傾姿勢を長く続けたことにより、頸椎本来のS字カーブが失われた状態

原因

普通の首は、首の真ん中が前に出た湾曲（前弯）を持っています。それが猫背で頭が前に出て、あごが上に突き上がると、首の後ろの筋肉が硬くなってしまいます。パソコン、携帯電話をよく使うことで首を前に出す前傾姿勢を取るようになり助長につながります。ストレートネックになると頭の重みが頸椎にまともにかかり、首周りにある筋肉や神経にも大きな負担を与え、頸部の痛みや肩こりの要因になります。

※ストレートネックは下記のような姿勢によって誘発されます。

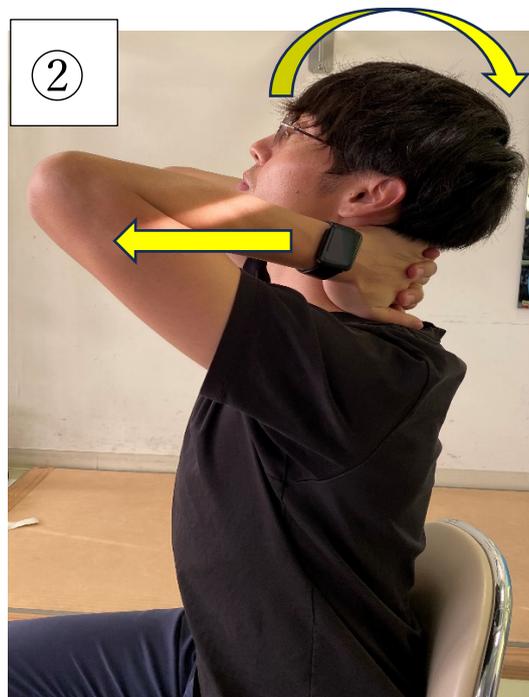
今すぐセルフチェック!! あなたの今の姿勢、大丈夫?



ストレートネック改善エクササイズ

1 頸部の後方で手を組む

2 頸椎全体を後ろに倒すのに合わせて、脇を閉め、両手（両肘）を前方方向に引く



3 胸を張ると同時に喉仏に向かって近づけるように顎を引きます。

○の部分をはぐします

