

「スマートフォンと肩こり」

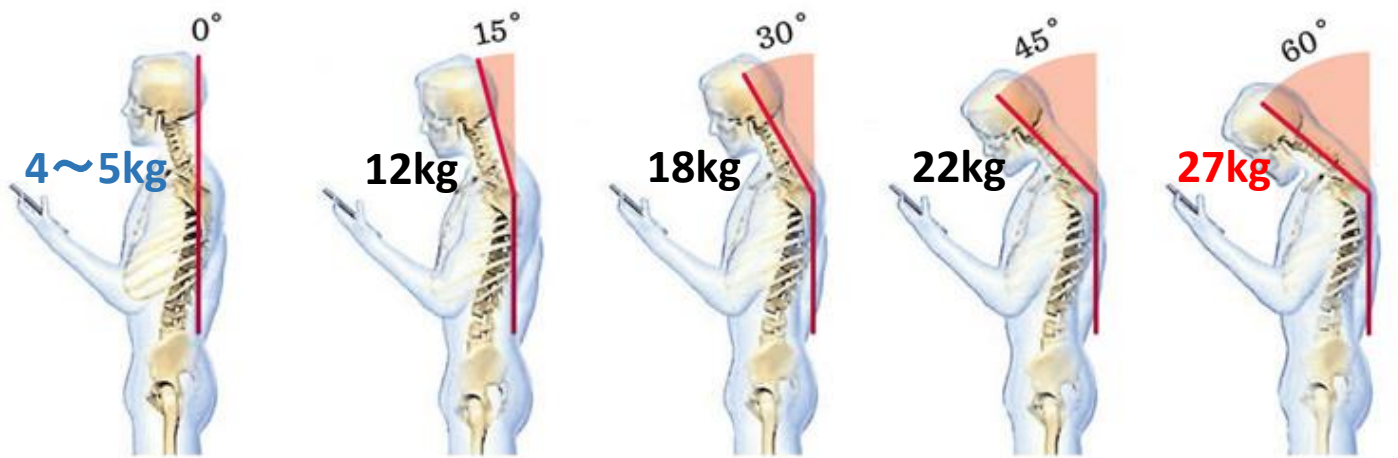
現代では、スマートフォン・携帯電話が普及し、多くの方が利用しています。全国では約7割が利用し、都道府県別では、神奈川県は第4位の利用率となっています。

インターネット利用率(%)

| 都道府県 (n) | 総数 | パソコン | 携帯電話 (PHSを含む) | スマートフォン |
|-------------|------|------|---------------|---------|
| 全体 (38,630) | 80.9 | 52.5 | 9.9 | 59.7 |
| 東京都 (752) | 87.7 | 61.9 | 12.7 | 68.5 |
| 埼玉県 (822) | 85.7 | 56.8 | 11.6 | 65.1 |
| 京都府 (738) | 85.5 | 59.6 | 10.3 | 63.4 |
| 神奈川県 (836) | 85.4 | 59.8 | 9.9 | 64.6 |
| 愛知県 (759) | 84.5 | 61.1 | 8.5 | 62.1 |

以前、姿勢の崩れから肩こりや腰痛が起きるとお話をさせて頂きましたが、スマートフォン、パソコンなどを使用する姿勢も首・肩に負担がかかり、肩こりの大きな要因となっています。

では、具体的にどのような負担がかかっているのでしょうか。下の図は首の角度による頸椎の負担を示しています。0°であれば、頭の重さ約5kgの負荷で済みますが、角度が大きくなるにつれ負担が増加し、60°では5倍程度の重さがかかってきます。



頸部の筋肉には、バランスを調整する役割もあります。そのため、首が前へ倒れた姿勢では、**筋肉がより疲労**し、バランス能力にも影響を及ぼして、歩行などがふらつく可能性があります。首を傾けない姿勢を保つことが、頸椎への負担軽減になり、肩こりを少しでも防げると考えられます。スマホなどは生活に必須になりつつありますので常に気をつけて頂ければと思います。

