

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.04

## 首下がり症 にご用心!

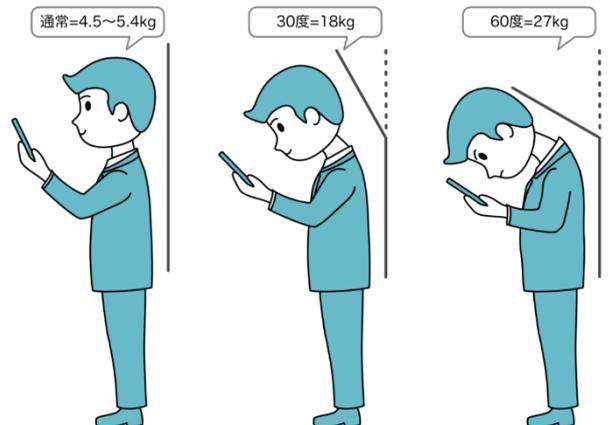
…Health column…

暇な時間についついスマホで SNS 巡り、横になりながら動画配信サービスで映画を鑑賞、やることがあるのにスマホのゲームに熱中しちゃう……。誰も経験したことがありそうなことですが、それが長く続くと大変なことになってしまうかもしれません。

首下がり症とは、首が正しい位置よりも前方に突き出している状態が続くことで、首や背中中の筋肉や関節に負担がかかり、慢性的な痛みや不快感を引き起こす状態です。スマホ首と呼ばれることもあります。

人間の首は正しい姿勢では肩の位置にあるはずですが、現代社会においては、スマホの使用やデスクワークなどで、首が前方に突き出してしまうことが多くなっています。そしてだんだんと、普段から首が前方に突き出すようになってしまうのです。頭を支えるのに肩や背中が使えず、首だけで支えなくてはならないので、首に通常時の何倍もの負荷がかかります。

それを防ぐには、スマホを正しい姿勢で使うようにするのが何よりも大切です。スマホの画面は顔の真正面から少し上にくるようにしてください。椅子に背筋をのばして座りスマホ本体を持ち上げて使いましょう。腕が疲れたらスマホをいったん置いて休憩するのがおススメです。思わず下を見ながら使ってしまうと首が疲れてきたら、右手で左側の鎖骨の少し上を手のひらで抑えて、右上を向いて首を伸ばしましょう。反対側も同じようにやってみてくださいね。



## ■アサリと菜の花の和え物



### つくり方

- (1) あさりは塩水につけて砂を抜いておく。
- (2) 鍋にあさりと水、酒を入れて中火にかけ、酒蒸しにする。口が開いたら火を止め、殻から取り出しておく。
- (3) サツとゆでて食べやすい大きさに切った菜の花と、(2)のあさり、しょう油を和えたらできあがり。

### 材料

アサリ…1 パック 菜の花…1束  
しょう油…適量 水…適量

アサリは貧血に嬉しい鉄分や、生活習慣病に効果的なタウリンが豊富です。二日酔いの日はアサリの味噌汁を飲むと良いとされるのは、肝機能を強化するビタミンB12 が多く含まれているためです。



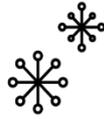
# 4月の名言

「どこか遠くへ行きなさい。

仕事小さく見えてきて、もっと全体がよく眺められるようになります。」

4月15日生まれ レオナルド・ダ・ヴィンチ  
フィレンツェ(現イタリア)の芸術家

\*



レオナルド・ダ・ヴィンチは画家であり科学者であり天文学者であり、その他にも様々な分野において業績がある人物です。特に画家として評価が高く、「モナリザ」と「最後の晩餐」は特に有名です。

何かに追われ煮詰まってしまう、どこかへ逃げ出したいくなる時ってありますよね。そして離れてみたら意外な解決方法が見つかってめでたしめでたし、なんて経験がある方もいるのではないのでしょうか。天才と言われたレオナルド・ダ・ヴィンチにもそんなことがあったのかも？なんて想像すると親近感がわきますね。

やらなければいけないことに追われていると、自分がいる状況に縛られてしまい、自分の周りの世界を見落としてしまうことがあります。そんな時に、遠くへ行くことで、新しい景色や文化、人々との出会いなど、自分の視野を広げることができます。また状況を変えて、取り掛かっていたことからちょっと離れると、客観的な視点で見られます。何事も一息ついてみるのが大切なんですね。

## 日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動

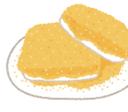


- ① 電車で座って乗っている時、背もたれによりかからず背筋を伸ばす。
- ② なるべく足を広げず閉じて座る。
- ③ こっそりかかとの上げ下げをするのもおススメ。

立ってられる人は  
立っていた方が  
運動効果は期待できます



## とけるかな？ ナゾキに挑戦！

	+		+	
〇〇ん		△△が		き□□
	+		+	
がん□		き△○		△□○

この春は行きましたか？  
(先月の答え:ウルグアイ、スウェーデン=ウグイス)

## .....おわりに.....

暖かくなって景色も明るく華やかになり、散歩がしたくなる季節になりましたね。春はいろいろな花が咲いていますから、桜以外のお花見散歩に出かけてみてはいかがでしょうか？

例えば菜の花やチューリップなんかは見ごたえのある大きな花畑が各地にありますし、少したてばバラやつつじの庭園が花盛りになります。少し遠出になってしまう場合もあるかと思いますが、自然とふれあう散歩の癒し効果はバツグンですよ。ぜひお出かけしてみてくださいね。それでは来月もお楽しみに！