

ひとときを… *Le café*

Vol. 5

スマホ巻き肩とは…



今や現代人にとって欠かせない「スマートフォン」、便利な道具である一方、若い世代を中心に、スマホへの依存が確実に進行しています。そして、長時間のスマホ使用により、身体に深刻な悪影響を及ぼす「スマートフォン症候群」が社会問題になってきています。今回はそのスマホ依存症の一つである「スマホ巻き肩」について原因と改善方法をお伝えします。

## スマホ巻き肩による悪影響

椅子に座ってスマホを操作していると、猫背のように背中が丸まってしまっただけでなく、肩が普通より前に出て、体の内側に丸まる状態（いわゆる巻き肩）になりやすくなる。これがスマホを使わないときでも、定着してしまっただけの状態のことを「スマホ巻き肩」と呼び、これを日常的に続けると、肩や胸、首の後ろの筋肉がその状態で固まる一方、背中の筋肉が伸びて弱まるため、猫背になっていく状態が自分の「楽な姿勢」になってしまう。硬直してしまった筋肉により、血流は悪くなるので、肩こりになったり、多くの神経が通る首にも常に負担がかかることとなるので、目のかすみや耳鳴り、片頭痛の原因にもなったりする。また、腕が上がら

なくなる「五十肩」と同じ症状があらわれることもある。

また、肩が内側に丸まることで、肺は圧迫され、浅い呼吸しかできなくなる。つまり、背を丸めた状態でスマホを使用し続けることは「軽い酸欠状態」が続いていると考えてもよい。浅い呼吸が続くと（酸素量が少ないと）、頭がぼんやりしたり、疲れが抜けにくくなったり、脂肪を燃やすのに必要な酵素の働きが鈍るので、太りやすくなったりもする。

このようにスマホを長時間使うことで「スマホ巻き肩」が習慣化すると、肩こり、集中力・記憶力の低下、息苦しい、疲れやすい、イライラなどの症状があらわれ、日常生活や仕事に支障をきたすことに繋がりがねないのである。

## 改善ストレッチ

・肩をぎゅーつとすぼめて、ス  
トンと下ろす。  
・肩甲骨を後ろ側に引きよせ  
て、スツと元に戻す。

・タオルなどの端と端をつか  
み、上に上げたり、後ろに引い  
たりする。

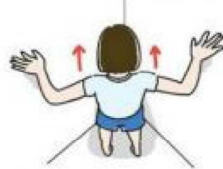
・部屋の角に向かって立ち、壁  
に手をつき、身体を前に倒し  
て胸を突き出す。

### スマホ巻き肩を改善するストレッチ 図2

#### ストレッチ1



1 部屋の角に向かい、肘を肩の高さまで上げて壁に手をつく。



2 体を前に倒し、30秒間胸を突き出す。

#### ストレッチ2



1 両膝を立ててあおむけに寝る。片手で反対側の肩を床につけるように30秒間押す。



2 両膝と骨盤を、押さえた肩と反対側に回し、押さえていた肩が浮き始めたら30秒間止める。

いろいろなストレッチがあるが、一番大切なことは、スマホを使用する時に肩を丸めない、背筋を伸ばすなど、自分の姿勢を常に意識しながら使うことである。

### 情報の入手 ～スマホと新聞～

最近では、スマホで情報を得る人が多くなった。新聞や雑誌などを読む時は、首を動かしたり、ページをめくる際に腕を動かしたりすることで肩甲骨を動かし、肩まわりの筋肉も使うことになるが、スマホではそうした動作は行わず、指先を動かし、手元の小さな画面を注視することしかない。動作が減ることによって筋力が低下し、知らず知らずのうち、正しい姿勢を維持できなくなり、悪い姿勢が定着してしまうのである。

## コラム ～旬の話題として～

今年の干支は、酉（鶏）。古くから、卵を産んでくれる家畜や、時刻を知らせてくれる動物として人々に親しまれてきた。そもそも、鳥という動物には闇を払って太陽を呼び出す力があるとされ、豊かな実りの象徴ともされてきたり、財貨のありかを教えたりする金鶏伝説があるように、幸運の兆しともされてきた。また、鳥は神のおつかいでもあり、神社の「鳥居」には神の入り口という意味がある。このように干支には縁起のよい意味が込められており、新しい一年を見守ってくれている。

### 参考文献

毎日新聞、二〇一六年七月七日付

『「スマホ巻き肩」にご用心 ゆるい酸欠状態で疲労感』

産経新聞、二〇一六年九月二十九日付

『呼吸浅く疲労や不調の原因に』

岩上力、光村推古書院『京の宝づくし 縁起物』

ビップ製品、二〇一六年十二月三十一日閲覧

『その息苦しさを体調不良はスマホ巻き肩かも?!』

<http://www.pip-club.com/enjoy/snapshomakikara/counter.htm>

