



2024年 7月

ライフサポートNEO

検索

発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市兵庫南2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600

お悩みを解決！



ストレートネック

① ストレートネックとは？

~~~~~

本来、首の頸椎は緩やかなアーチ状になっていますが、アーチが失われ、真っすぐになってしまうことを「ストレートネック」といいます。



自然なカーブ



ストレートネック

## ② ストレートネックの症状

~~~~~

ストレートネックの症状には、次のようなものがあります。

- ・頭痛
- ・首・肩の凝りや痛み
- ・手のしびれ など

③ ストレートネックの原因

~~~~~

ストレートネックを引き起こす原因は、長時間のスマートフォンの使用や猫背、デスクワークなどによる「悪い姿勢」です。



## 予防に取り入れたい簡単ストレッチ

~~~~~



- ①両手を背中で組む
- ②肩が上がらないように両手を上げる



- ①両腕を上げ、片方の手でもう一方の肘を頭の後ろで抱える
- ②体を横に倒す(左右)



- ①左手で右側頭部に手をあてる
- ②ゆっくり横に倒す

看護のことでお困りのことがあればお気軽にご相談下さい

訪問看護ステーションきぼう
0952-29-2600 緒方まで