

「ストレートネックについて」

みさと健和病院 医事課

みさと健和病院医事課には、お昼休みにラジオ体操を自主的に行うスタッフがあります。

きっかけは、職場内で頸椎椎間板ヘルニアを発症したスタッフが出た事です。医事課は意外と院内を動き回る事も多いのですが、それでも1日の大半はパソコン作業を伴う業務にあたっています。

このため、知らず知らずのうちに首が前に出ている状態(いわゆるスマホ首)や、頸椎のカーブが失われた状態(ストレートネック)になってしまう危険性が高い職種と言えます。

今回ヘルニアを発症したスタッフは、首の不調を全く自覚しておらず、MRI検査をして初めて自分の頸椎が変形している事を知りました。

ラジオ体操は、複数名で実施するまでには至っていませんが、こうした自主的な取り組みに刺激を受け、正しい姿勢を心がける、ストレッチをするなど、仕事をしながらでも手軽にできる事を行うようになったスタッフもいます。

コロナ禍で運動不足を感じている方は多いと思います。他人事と思わず、これからも予防や悪化防止に取り組んでいこうと思います。

ストレートネック

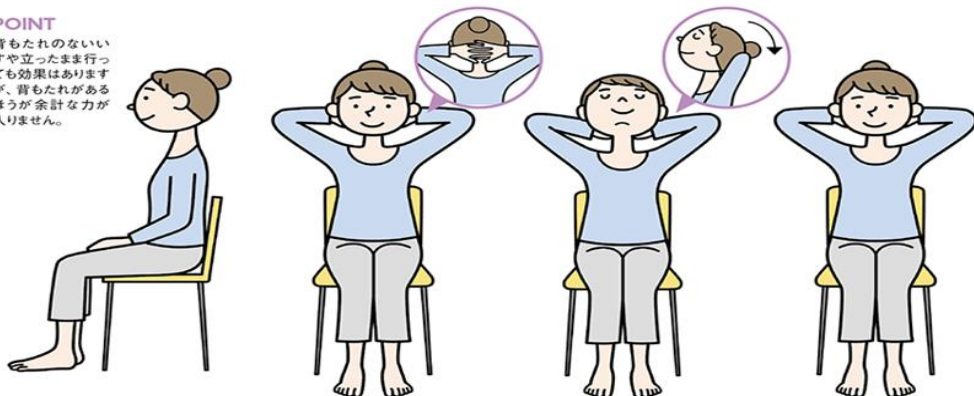
正常な首のカーブ



ネックリラクゼーションの方法

POINT

背もたれのないいすや立ったまま行っても効果はありますが、背もたれがあるほうが余計な力が入りません。



- 1 背もたれのあるいすに深く座る。背もたれは肩よりも下の高さがよい。
- 2 両手を頭の後ろに回して指を組み、頭と首の境目に当てる。
- 3 両手に頭の重さを預けながらゆっくりと後ろに倒し、そのまま30秒キープ。
- 4 両手で頭を支えながら元に戻す。