



少しずつ春の息吹が感じられる今日この頃、、、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
リフォームや新築に補助金が出る、国の事業がまた新たに始まっております。
お問い合わせはお気軽にどうぞ♪ご連絡お待ちしております😊

Health

巻き肩に気をつけよう！

巻き肩とは、両肩が本来の位置より内側に向かって丸くなってしまった状態。
デスクワークやスマホ操作、年を重ねると筋肉の縮こまりや関節の曲がりも原因と言われています。
セルフチェックやメンテナンスで正しい姿勢を目指しましょう！

●セルフチェック1

足を肩幅に開いて立ち、万歳をするように腕をまっすぐ上げます。横から見て、腕が耳より後ろなら正常。腕が肩より前にあれば巻き肩の可能性が高いです。

●セルフチェック2

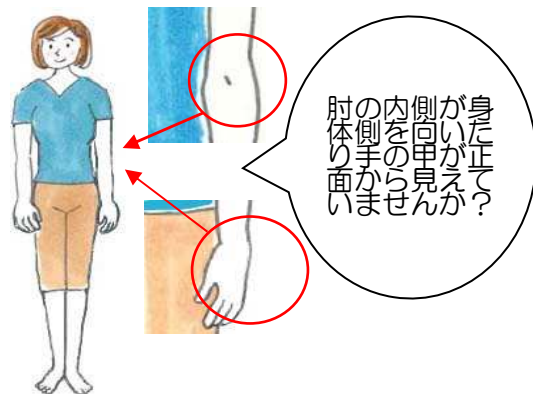
まっすぐ立った状態で、腕を体の横に自然に垂らします。肘の内側が正面を向いていれば正常ですが、身体側を向く、もしくは正面から手の甲が見えている場合は、巻き肩の可能性あります。

●対策、まずはスマホを見る位置の調整から

スマホを見ると、下を向いてしまうと、おのずと肩も内側に入りがちに。そこで、スマホやタブレットを目の高さまで持つてくることで下を向かずに済み、首への負担も軽くなります。可能なら30センチ離れた方が良いでしょう。

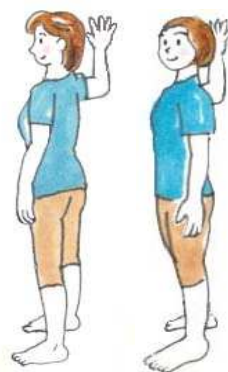


目の高さにスマホを設置できる、高さ調整可能なスタンドを使うのもおすすめ♪



●おすすめのストレッチ

- ①足は肩幅に開き、肩の高さまで上げた右肘をL字にして手を壁につく
- ②手をついたまま、体を左へ45度程度回転させる



自然な呼吸のまま30秒キープ！左側も行いましょう

巻き肩によって起こることとは？

巻き肩になると、首こりや肩こりにつながったり、ストレートネックになる一因も、また、肩が前へ出ることで、胸の胸郭という部分が小さくなり、その中にある肺が圧迫され、肺活量が少なくなるのだそう。それにより、呼吸が浅くなるそうです。深呼吸も

—あなたの住まいづくりをお手伝いします—

株式会社
奥山工務店

〒238-0101
三浦市南下浦町上宮田1584

TEL :  **0120-046-898**
TEL : 046-889-0720 (代表)
FAX : 046-889-1047
URL : <http://www.okuyama-co.co.jp>

