

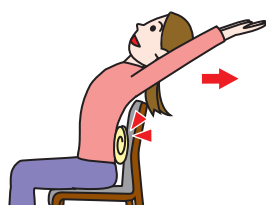
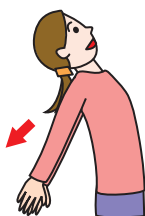
ご存知ですか？ “ストレートネック”

普段の正しい姿勢とストレッチがストレートネックの予防・解消につながりますが、痛みが改善されないときはご相談ください。

ストレートネックをリセットする

同じ姿勢で座り続けるときには、ストレッチで体を動かしてリセット。

- ①息を吐きながら肩甲骨の間の筋肉を緊張させるように胸をそらす。同時に、首も後ろへ（5回）。



- ②いすに座ったまま両手を上げ、息を吐きながら後ろへそらす（5回）。腰といすの間にタオルをはさむと効果的。

- ③首を左右に傾け、肩から首にかけての筋肉をゆっくり伸ばす（左右2回ずつ）。



1時間に1回を目安に

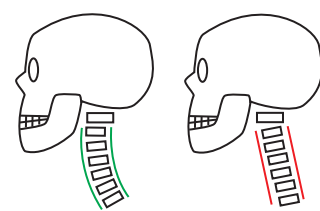
原因は—？

主に猫背。パソコンやスマートフォンの操作などで背中を丸めて首を突き出す姿勢を長時間続けると、首の前側の筋肉が硬くなりカーブが失われてしまいます。

予防するには—？

普段の姿勢、特に座り方に気をつけましょう。いすに座るときは、猫背にならないように深く腰かけ、お尻を背もたれにつけること。足を組まないことも重要です。

ストレートネックとは、本来前方にカーブを描いている首の骨が、文字通り真っすぐになっている状態を指します。ストレートネックになると、頭の重みをバランスよく支えきれず首や背中中の筋肉に負担がかかるため、頭痛や首の痛みなどの症状が出ます。また、ひどくなるとめまいや耳鳴り、吐き気が起こることも。



正常な首のカーブ ストレートネック

中高年だけでなく若い人にも人気の登山。ケガを防ぎ安全に楽しく山を登るには、しっかりと脚力をつけることが大切です。

そこで、登山初心者のための脚力アップの方法を紹介します。

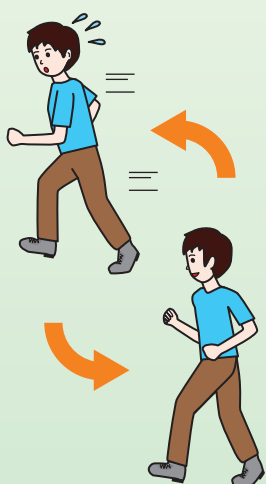
登山初心者のための脚力アップトレーニング法

まず始めたいのは、平地できつめの早歩きとゆっくり歩きを3分ずつ繰り返す運動。1日5セット以上を目安に定期的に続けると太ももの筋力アップに。

慣れてきたら、坂道ウォーキングを。1日20分以上を週3回程度行います。坂道を歩くことで、脚の筋肉に平地の2倍以上の負荷をかけることができ、心肺機能も鍛えられます。

さらに、立った状態から膝をゆっくり曲げるスクワットで脚力がより強化されます。最初は10回3セットから始めて、15回5セットを目指します。週3回を目安に。

体力に合った計画を立て、新緑の山を楽しんで。



意外と知らない

食事のマナー

結婚式など人前で食事をする機会が増えるこの季節。大事な食事の席でのマナー違反は恥ずかしいもの。周りの人と気持ちよく食事をするためにマナーのおさらいです。

よくある「勘違いマナー」

和食

- ✕ 料理を口元まで運ぶ時に手を食べ物の下に添える。
- 「食べ方が下手だ」とアピールしているようなもの。汁などが落ちそうな時は取り皿や蓋を受け皿にする。
- ✕ 箸置きがない場合は箸を食器の上に置く。
- 料理の上をまたぐという失礼な意味になるので、盆がある場合は左ふちに箸先を置かず、箸袋を二つに折って箸置きを作る。

洋食

- ✕ コーヒーや紅茶は片手を底に添え両手で飲む。
- カップに手を添えると「ぬるい」というサインになるので片手で飲む。
- ✕ 食事を終えたらナプキンをきれいにたたむ。
- ナプキンをたたむのは「おいしくなかった」というサイン。クシャッと丸めてテーブルに置く。

食事のマナーを守り、楽しいひとときを過ごしましょう。