

4月の練習予定

勝浦市新型コロナウイルス対策室が市内でのイベントや体育館の貸し出しを中止したことで、練習場所が確保できなくなりました。従って、4月4日(土)～4月25日(土)まで練習を休みとします。

3月に続き長い休みとなりますが、時間が許す範囲で自主練習をお願いします。場合によっては、八段錦や回転甩手のみでも運動不足を解消する手助けになります。

開催中止か？ 芸文協まつり

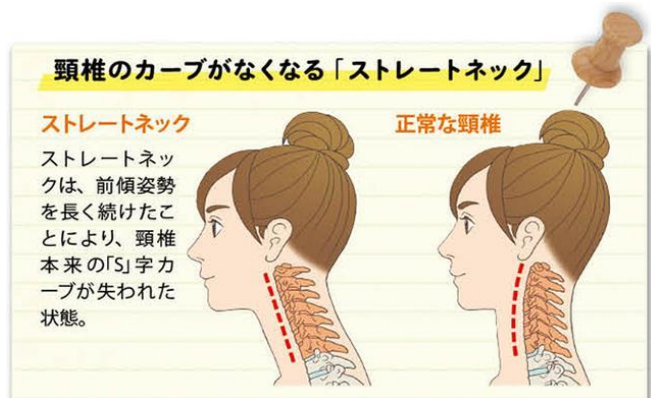
5月24日(日)キュステを会場に予定されている勝浦市芸文協まつりの開催が見通せなくなってきた。

参加予定団体が練習しようとする、新型コロナウイルスクラスター発生の三条件に抵触する恐れがあるためだ。開催の是非は今後議論されるだろうが各団体からは中止の意見が出るものと推察される。

あなたはスマホ首

近年、パソコンやスマートフォンが普及して便利になる一方で、姿勢が悪い人が増えている。

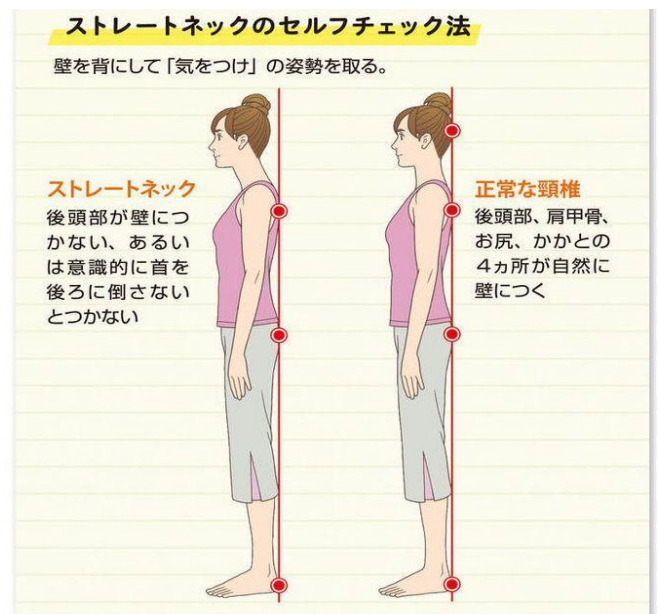
スマートフォンを使うとき、私たちは、画面を見るために頭を前方に傾ける。



頸椎(首の骨)は、本来ほどよくカーブしている。骨がカーブすることで、頭の重さがじかに頸椎にかかるのを防いでいる。しかし、頭が前方に傾いているとき、頸椎はまっすぐ伸び切ってしまう。カーブが消失した首にとって、頭の重みは大きな負担だ。

このような頸椎のカーブがない首の状態を「スマホ首」「ストレートネック」などと呼び、健康を損ねる原因として問題視している。成人の場合、頭の重さは体重の約10%といわれている。

頭を傾けてスマホを見る時間が長ければ長いほど、頸椎はどんどん疲弊する。こうした疲弊はまず肩や首のコリとなって現れる。この他にも頭痛・めまい・耳鳴り・手や腕のしびれ・「うつ」となることもある。ストレートネックのセルフチェック法として下図の方法がある。



[軽度] 後頭部が壁につかないが、意識すると簡単につく

[中度] 後頭部が壁につかないが、頑張ればなんとかつく

[重度] 後頭部が全く壁につかない

また、ストレートネックになっている人は、鼻詰まりや喉のイガイガを訴える人が多いのも特徴。

ストレートネックの予防法

最も注意が必要なのは、スマホや携帯を使うとき。本体を顔の高さに上げれば、頭と首を突き出さずに済むので、ストレートネックを予防できる。

そこで、スマホを使用するときは、操作している手のほうの脇の下に、反対の手の握りこぶし入れる。

こうすると、本体を持ち上げている腕が疲れるのを防げるうえに画面を顔の高さの位置にキープできる。

首の状態が改善すると、物事に対する見方も「前向き」になれる。