

不調の原因はスマホかも?!

# スマホ猫背改善ストレッチ

デスクで  
できる



私たちの生活に欠かせない存在となっているスマホ(スマートフォン)。情報の検索から動画などのエンターテインメントまで楽しめて、とっても便利ですね。ところが、スマホに夢中になっていると、つい姿勢が崩れがち。『スマホ猫背』になってしまう人が急増中です! 『スマホ猫背』は頭痛や肩こり、腰痛などを引き起こす原因にも。ここでは会社のデスクでもできる『スマホ猫背』改善ストレッチをご紹介します。

## Check① 『スマホ猫背』チェックリスト

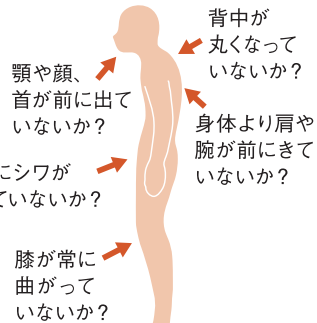
- 肩や腕が常に身体の前にある
- 首こり、肩こりを感じる
- 上を向く時に首が詰まるように感じる
- 背中のお肉が気になる
- 椅子の背もたれに寄りかかって座る
- お尻のたるみが気になる



チェックが2つ以上  
ついた人は  
『スマホ猫背』に  
なっている可能性  
大です。

## Check② スマホ猫背のチェックポイント

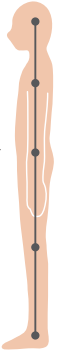
スマホ  
猫背



背中が丸くなっていないか?  
 頭や顔、首が前に出していないか?  
 身体より肩や腕が前にきていないか?  
 お腹にシワが寄っていないか?  
 膝が常に曲がっていないか?

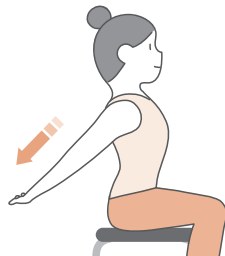
正しい  
姿勢

耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線!



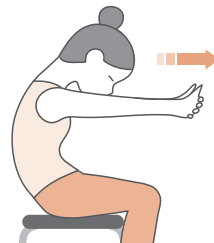
## スマホ猫背改善ストレッチA

### 肩・背中・腰をほぐす



### Step1

両手を身体の後ろで組んで、組んだ手を斜め後ろ下に引っ張るようにします。手が後ろに引っ張られるのと同時に、息を吸いながら胸を大きく開き、腰も反らせます。



### Step2

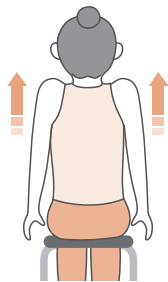
今度は両手を身体の前で組んで、組んだ手を遠く前方へ伸ばします。手が前へ引っ張られるのと同時に、息を吐きながら背中を広げるようにして丸めます。腰も丸めるようにしていきましょう。

★Step1と2を3~5回ほど繰り返し、最後はStep1の状態を終了します。

『スマホ猫背』を改善することで肩こり、腰痛などの予防だけでなく、見た目の印象も良くなります。ぜひ試してみてくださいね!

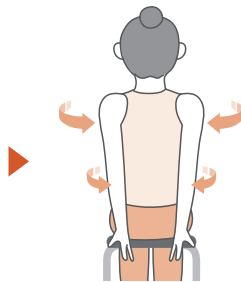
## スマホ猫背改善ストレッチB

### 肩を寄せて姿勢を改善



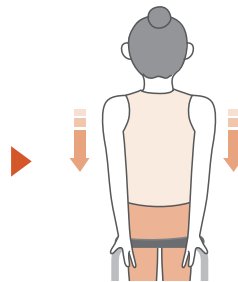
### Step1

肩をできるだけ上に持ち上げます。



### Step2

肩を上げた状態のまま、肩甲骨を寄せるようにして肩を後ろに持っていきます。この時、手のひらは外側を向けるようにして、腕は外向きにひねります。



### Step3

肩が後ろにある状態のまま、肩を下に引き下げます。手、腕、肩甲骨を下に引き下げよう意識で行いましょう。

監修

Studio Vivant  
代表  
城山 珂奈見



バレエ・ヨガをベースに「女性らしいしなやかなカラダ作り」を指導。ミセス日本第8回30代グランプリ受賞。イベントや企業研修にてエクササイズや講演を行うほか、書籍や雑誌、webマガジンなどの執筆も。著書『姿勢を直すだけで全身が「上がる」プリボディ エクササイズ』。  
<https://www.studiovivant.jp>