

すてきな暮らし



【発行・編集】「すてきな暮らし」編集部 伊丹市立消費生活センター 伊丹市宮ノ前2-2-2
電話：072-772-0261 / 072-775-1298(相談) FAX：072-775-3811

【題字・カット】林 やよい

メールマガジンを配信しています

相談事例や悪質商法の対処法、イベント案内など、暮らしに役立つ情報をお届けしています。itami@emp.ikkr.jp または右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。その後メールが返信されますので、案内にそって登録してください。

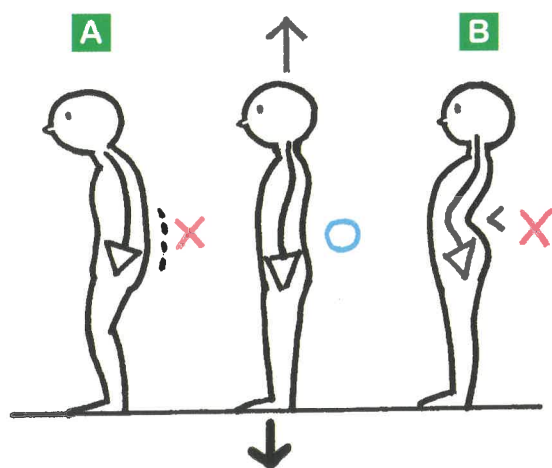


～理想的な姿勢で健康的な毎日を！！

現代社会では、多くの人がほぼ毎日のようにパソコンやスマートフォン、ゲーム機などを使用しており、長時間同じ姿勢のまま画面を見ていることが多くなっています。その影響で、首や肩の凝りや腰痛などに悩まされた経験はありませんか。また、お子さんが背中を丸くしゲームをしている姿を見て、姿勢が悪くなるのではないかと心配したことはありませんか。今回は「姿勢」に焦点をあてて、市立伊丹病院整形外科医師の林潤三先生にお話を伺いました。理想的な姿勢と注意したほうがいい姿勢、自分でできるストレッチ体操や予防法などをご紹介します。(ここで掲載している理想的な姿勢とは、健康な方を対象としています。)

理想的な姿勢とは・・・チェックしてみましょう！

理想的な姿勢とは、壁に背中を付けて「気をつけ」をして立った時に、後頭部・肩甲骨・お尻・かかとの4カ所が壁についています。(下図中央)



●注意したほうがいい姿勢の例

- A** 猫背タイプー背中から腰にかけて前かがみになって首が前に出た状態です。
- B** 反り腰タイプー背中が反り過ぎて骨盤が傾き、尻が出た状態です。

「新しい腰痛対策Q&A21」松平浩著参照

ストレートネックとは・・・？

最近、テレビや雑誌で「ストレートネック」という言葉をよく見たり聞いたりします。「ストレートネック」とは、頸椎本来の「カーブ」が失われて、まっすぐに近い状態にあることで名づけられました。原因は、いろいろありますが、最近ではパソコンやスマートフォンなどを使うことで首を前に出す前傾姿勢をとるようになり、それを長く続けたことなども指摘されています。

近年「ストレートネック」が原因で、体調不良を訴える人は増加傾向にあります。個人差がありますが、症状としては、頸の痛み、肩凝りに加えて頭痛、めまい、耳鳴りなどの自律神経症状がおこることもあります。

他には疲れやすいという方もいます。また頭痛にはいろいろな原因が考えられるため、激しい頭痛がある場合は自己判断せずに専門医に相談しましょう。



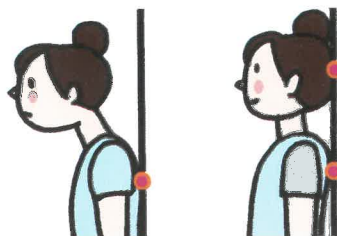
ストレート
ネック



正常な頸椎

ストレートネックのセルフチェック

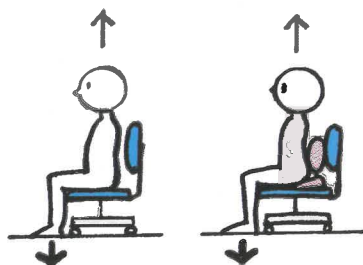
- 壁に背中を付けて立ち、後頭部が壁に付くかどうかでセルフチェックできます。
- 意識的に首を後ろに倒さないと付かない場合は、ストレートネックの可能性あります。



理想的な姿勢を保つためには

- 立つときには、頭の上から糸でつられているようなイメージで胸を張りましょう。お子さんには、自分の立ち姿を鏡で見せるようにするとわかりやすいでしょう。

- 椅子座位での理想的な姿勢は下図のようになります。長時間のデスクワークではタオルやクッションを上手に利用して、理想的な姿勢を保つようにしましょう。



常に自分で「理想的な姿勢」を意識することが大切です。

若い方も油断しないで！腰・肩に注意！！

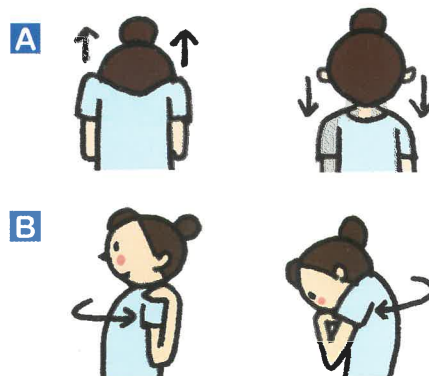
- 20～30歳代の方でも、赤ちゃんや子どもを抱きあげる時に、ぎっくり腰になったという症例があります。椎間板ヘルニアになったという方もいます。年齢に関係なく、拍子に腰を痛めることはあります。抱きあげる時は、ひざを曲げてできるだけお子さんに近づくようにして、腰に負担のない姿勢を心がけましょう。また筋力が弱ってくると腰痛は起こりやすくなります。予防法としては、腹筋と背筋を鍛えると良いでしょう。



- 40歳代50歳代の方が、急に腕が上がりなくなると四十肩五十肩になったといいますが、原因は単なる加齢だけではなく何かきっかけがありますので、年齢に関係なく肩の痛みは起こります。肩は複雑な動きができるので、知らず知らずのうちにどこかに異常が起こっている可能性があります。しばらく様子を見て痛みが治まらない場合は専門医に相談しましょう。

首凝り、肩凝り、腰痛のストレッチ

- 長時間同じ姿勢でいると、筋肉が固くなり血液循環が悪くなり、違和感や痛みを感じるようになります。これを一般的に「凝り」といいます。そうなる前に積極的にストレッチ体操をして筋肉をほぐしましょう。
- 首**: ゆっくりと前後、左右に動かす。
大きくゆっくりと回す。
- 肩**: **A** 上下に動かす。 **B** 肩甲骨を開閉する。



☆林先生質問です！教えてください

Q 「カバンなどを片方の肩にばかりかけると、背骨が曲がる」とか「足を組んで座ると骨盤がゆがむ」と聞いたことがあります、本当ですか？

A 体の片側だけに負荷がかかり筋肉の緊張が続いて、凝りや痛みが出てくることがありますが、必ずしも、「背骨が曲がる」「骨盤が歪む」ということはありません。そのような姿勢を長時間、長期間続けることは、良くありません。予防法としては、筋肉のアンバランスをリセットするために、カバンを掛け替えたり、足を組みかえるようにしましょう。肩掛けカバンより、リュックサックの利用をお勧めします。

Q 子どもの首が前に出ていて、ストレートネックではないかと心配です。

A お子さんには「声かけ」と「意識づけ」が重要です。「背中が丸くなっているよ」「首が前に出ているよ」と声かけをして気付きを促すようにしましょう。鏡で自分の立ち姿や座った時の姿を見せて、自分がどのような姿勢で、どこをどう直したら理想的な姿勢に近づけるかを一緒に考えてあげてください。

タッチ体操

C



D



●腰：

①長時間座りっぱなしだった後、前かがみでの作業後や重いものを持った後に。

C 反る体操：足を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間、息を吐きながら最大限反らします。1～2回しっかり反らしましょう。

②長時間立ちっぱなしや歩きっぱなしでいたため腰が痛くなった時に。

D 屈める体操：椅子に座って両方の足を開き、息を吐きながらゆっくり床を見ます。これも3秒間を1～2回しっかり行ってください。

「新しい腰痛対策Q&A21」松平浩著「これだけ体操」参照

さい！！

市立伊丹病院整形外科医師
林 潤三先生



注意

ここに掲載した体操は、健康な方向けです。ケガや先天性の病気による骨格の変形等がある方や高齢者の方は、かかりつけの医師の指示に従ってください。特に腰部脊柱狭窄症の方は、無理に腰を伸ばしたり体操をすることによって症状が悪化することもあります。また骨粗鬆症のある方では無理なストレッチで骨折したりすることもあります。健康な方も急に激しく体を動かしたり、いきなり強い力をかけたりせずに、徐々に動かすようにしてください。また、正面から見て左右に歪みがある場合は、姿勢の問題ではなく側弯症などの病気の可能性がありますので専門医に相談しましょう。

まとめ

長時間同じ姿勢を続けたときには、ストレッチをして筋肉をほぐすことによって、凝りや痛みを予防できることがわかりました。「理想的な姿勢」を保つためには、日常生活において自分でどのような姿勢になっているかを見て、意識的に、直すように心がけることが大切です。

親子で読んでほしい連載コラム

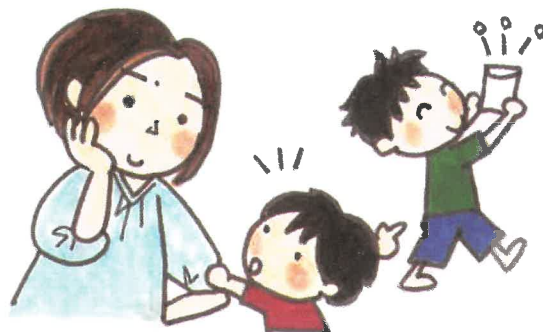
その13

FPナンシーの お金のおはなし

伊丹市在住の
ファイナンシャルプランナー。
小6と小4の子どもをもつ母親。



Q：上の子(小学生)に毎月おこづかいを渡し始めました。それを見た下の子(幼稚園児)もおこづかいを欲しがります。下の子にはまだ時期が早いような気がして悩んでいます。



A：工夫しておこづかいを渡せる環境を作りましょう。

上のお子さんがおこづかいを定期的に貰い始めるのを見て、下のお子さんが「わたしも!」「ぼくも!」とおこづかいを欲しがるのはよくあることです。「お兄ちゃんの歳になったらね。」と納得してくれば良いのですが、そうはいかない事が多いでしょう。下のお子さんは「おこづかいをもらおう」ことを羨ましがっています。この場合、渡す金額は大きな問題にはなりません。**少ない金額で良いのでおこづかいを渡せる環境を作りましょう。**

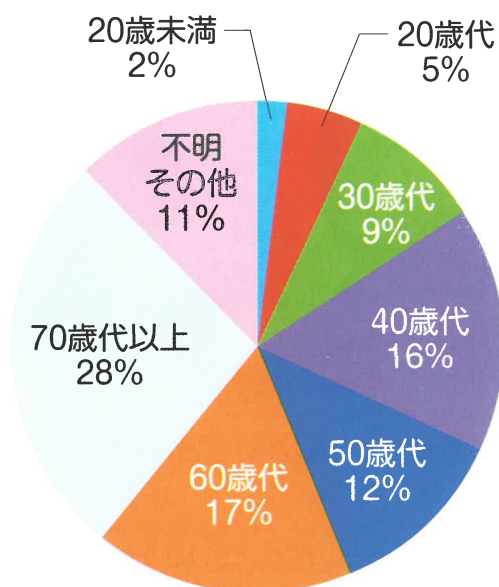
お金はATMからいくらでも出てくるものではなく、おうちの方がお仕事をして、会社やお客様から「働いてくれてありがとう」の対価として受け取っています。おこづかいを渡す際に、「お金はありがたいのしるし」でやってきていることを是非お子さんに伝えてあげてください。



平成30年度 伊丹市立消費生活センター相談状況

平成30年度に消費生活センターで受け付けた相談についてまとめました。相談件数は1,662件で、前年度の1,507件より増加しました。架空請求や、台風など自然災害に関する相談が増えたためと考えられます。契約当事者が60歳以上の相談は736件(44%)で、高齢者の相談が多くなっています。

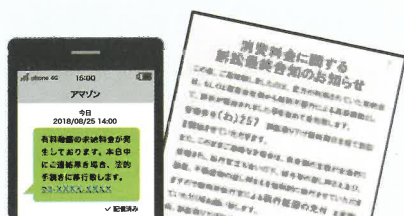
平成30年度 年代別相談割合



主な事例

▶ 架空請求(166件)

- 昨日「訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたハガキが届いた。取り下げ最終期日は明日になっている。
- スマートフォンに、「有料動画の未納料金が発生しております。連絡なき場合、法的手続きに移行します」とSMS(携帯電話番号でやり取りするメール)が届いた。
⇒消費者庁などでも注意喚起しています。絶対に相手に連絡せず、放置してください。



消費者庁注意喚起チラシより

▶ 電気(43件)

- 台風で停電しているが、申し出先がわからない。
⇒電力会社の連絡先を案内しました。
- 昨日、家に来た業者から説明を受け、契約プランの変更だと言われた通りに検針票の番号などを書面に記入した。しかし、後から控えをよく読むと別会社との契約だとわかったので、解約したい。
⇒訪問販売に該当するため、ハガキで通知を出すことにより、クーリング・オフ(無条件契約解除)ができます。

▶ 賃貸アパート(37件)

- 退去後、クロスの張り替えやフローリングの修理費用など、原状回復費用10万円を請求されたが、妥当な金額か。
⇒原則、通常の使用により生ずる損耗等は貸主負担となり、借主の故意・過失による損耗等は、経過年数や対象範囲を考慮したうえで借主負担と考えられます。

▶ 他にもこんな相談がありました

- 市役所の職員を名乗り、「還付金の手続きをするのでATMに行くように」と電話があった。
- 「簡単に稼げる副業」というインターネットの広告を見て、30万円を支払ったが、実際は稼げない。
- インターネットの通信販売で、健康食品を「初回500円」で購入したところ、2回目が届き定期購入だとわかった。
- 「トイレのつまり修理2000円～」の広告を見て、業者に修理を依頼したら、15万円も請求された。
- パソコンに、突然「ウイルスに感染している」と警告表示され、慌てて電話をして、サポート契約をしたが、不要だとわかった。