

ストレートネック

周りを見回すと、暇さえあれば、スマホを多用している人をよく見かけます。電車やバスに乗っても直ぐにスマホを出し、にらめっこしている人は、日常生活の中で珍しくありません。さて、朝起きると首から肩にかけて激痛が走ったため、不安になった高校生が、近くの病院を受診したら、「ストレートネック」と診断されたそうです。

ストレートネックはスマホの多用でよく起きる代表的症状の一つだそうです。しなやかに曲がっている首の骨がまっすぐのままになり、頭が前に出て、その重さを支えられなくなっておこる症状のようです。

また、ストレートネックを起こす人は、胸椎も丸まり猫背になりがちで、椎間板ヘルニアや座骨神経痛、ぎっくり腰などにもなりやすいそうです。

予防と症状の軽減にはストレッチや運動療法が役立つそうです。四つん這いになり、重心を移動させずに片手や片足を浮かす簡単な筋トレで、背骨に負担をかけることなく姿勢を保つのに必要な筋肉を鍛えられるそうです。椅子の背もたれにタオルやクッションを置くのも効果的だそうです。スマホやタブレット端末を多用する生活をしていれば、姿勢が悪くなり、首、肩、腰の不調は体全体に広がります。猫背に気をつけ、時々遠くを見て、リラックスすることが肝要です。

二月の言葉

辛い状況からなかなか立ち直れない人がいます。人はこだわりや執着から一旦離れると、無限の可能性があることに気づきます。

〇語彙力チェック

①「昼下がり」とはいつ頃か。

A ちようと正午 B 正午少し前

C 正午を少し過ぎた頃

②「人格や行いが卑しくて劣っている」という意味の「ヒレツ」はどう書くか。

A 卑劣 B 非劣 C 比列 D 悲烈

③「ピンからキリまで」の「ピン」はどんな意味か。

A 最低 B 最初 C 最後

④「瀬（ひん）している」の正しい使い方は次のどれか。

A 給料前で小遣いに瀬している。

B 重い病気で死に瀬している。

C 車で海岸道路を瀬している。

⑤「思わず流す涙」を何というか。

A 不覚の涙 B 不慮の涙

C 不知の涙

（解答）① C ② A ③ B ④ B ⑤ A