スマホの姿勢、首がしんどいのはなぜ？



首の後ろの筋肉は、なぜ疲れるのか？

みなさま、こんにちは。みらいの姿勢整体院、院長の澤野井です。今月は、スマートフォンと姿勢についてお話しします。皆さまは、スマホを見るとき、どんな姿勢になっていますか？大人の頭の重さは約５kgあります。そして、頭を前に傾けるほど、首への負担は大きくなると考えられています。

ある研究の計算では、１５度で約１２kg、３０度で約１８kg、６０度では約２７kgという数値が示されています。もちろん、頭が重くなるわけではなく、首にかかる力学的な負荷を重さに換算した目安です。

では、なぜ頭を前に傾けると、首が疲れやすくなるのでしょうか。

例えば、重い荷物を身体の近くで持つ場合と、腕を前に伸ばして持つ場合を想像してみてください。同じ重さでも、身体から離して持つ方が大変ですよね。

頭も同じです。頭が前に出るほど、重力によって頭をさらに前へ倒そうとする力が働きます。

そのため、頭が倒れないように、首や背中の後ろ側の筋肉が反対方向へ引っ張り、支え続ける必要があります。

つまり、何もしていないように見えても、後ろ側の筋肉は頑張り続けているのです。

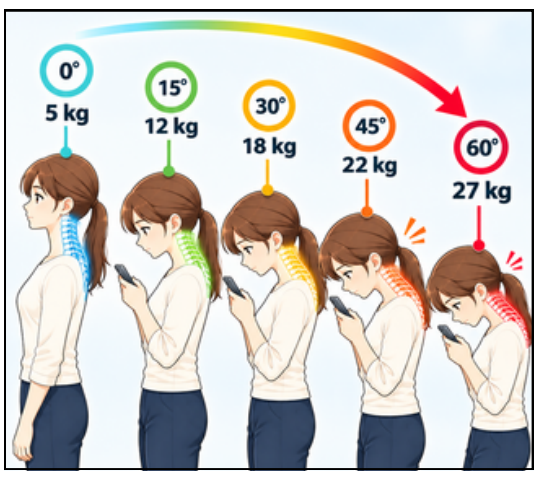


そして、このような状態が長く続けば、首や肩の筋肉が疲れたり、つらくなったりするのも不思議ではありません。

ただ、首の後ろの筋肉が頑張り続ける理由は、頭の重さだけではありません。

実は、身体の前側の筋肉も関係しています。

その理由を２ページ目でお話しします。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ケ丘7丁目7-20
[電話番号] 078-763-3674
[院長] 澤野井　健志
[ホームページ] https://mirainosisei.com/

みらいの姿勢通信

vol.29

発行月

2026 年11 月

編集担当

制作： 澤野井　健志

お知らせ

裏面でご紹介している「装具ラボSTEPs」さんのHPはこちら！

スマホの姿勢、首がしんどいのはなぜ？



つらい場所を揉むだけでよいのでしょうか？

猫背で頭が前に出た姿勢を長く続けていると、首や胸の前側の筋肉が硬くなり、柔軟性が低下することがあります。

すると、姿勢を戻そうとしても、前側の硬さが動きを妨げ、頭が前に出た姿勢から戻りにくい状態が続く場合があります。

その状態で頭を支えようとすれば、後ろ側の筋肉はさらに頑張らなければなりません。

前側の硬さが残り、後ろ側の筋肉がなかなか休めない。そんな状態も考えられます。

では、首や肩の後ろがつらいとき、そこを揉むことが本当に適切なのでしょうか。

もちろん、一時的に楽になることもあります。しかし、後ろ側の筋肉が頑張る理由が残っていれば、同じ負担を繰り返す可能性があります。

そのため、首や胸の前側の柔軟性を高めたり、丸くなった背中を伸ばしやすくしたりすることも、負担を減らす対策になります。

また、スマホを少し高く持つ、肘を支える、長時間同じ姿勢を続けないことも大切です。

ただし、猫背や前側の硬さが、すべての首・肩の不調の原因とは限りません。

大切なのは、「どこがつらいのか」だけでなく、「なぜそこに負担がかかっているのか」を考えること。

首や肩がつらいときこそ、背中や胸まわりなど、身体全体にも目を向けてみてください。

お知らせ

●年末年始のお知らせ

年末年始は、12月29日（火）～1月4日（月）までお休みをいただく予定です。

なお、12月29日（火）は大掃除や年末の作業のため、院内におります。

どうしても29日の施術をご希望の方は、事前にご相談ください。可能な範囲で対応させていただきます。

よろしくお願いいたします。

ひと言

先月ご報告した、小説へのチャレンジ！

ビックリするぐらい進んでおりません（笑）

小説を書く際には「プロット」というものを事前に考えるようです。これは、いわゆる話のスジで、物語の設計図や全体の構成をまとめたものみたいです。主人公の名前、性格、両親はどんな人、他に登場人物は、その子の性格は？などなど決めていくみたいですが、名前を決めるだけで、私は止まりました（笑）。まあ、それも経験ということで…。

院長の近況報告

「装具ラボSTEPS」さんをご紹介！



先日、病院勤務時代にお世話になった義肢装具士の三浦さんと、ふとしたきっかけでお会いする機会がありました。

三浦さんは現在、神戸市西区で「装具ラボSTEPs」という会社を立ち上げ、独立して活動されています。

あの頃はお互いに組織に所属して働いていましたが、今ではそれぞれ独立し、自分の事業を営むようになりました。なんだか時間の流れを感じますね（笑）。

三浦さんが取り組んでいるのは、いわゆる「装具難民」を減らすこと。

病院で作った装具が合わなくなった、修理したいけれど相談先が分からない。そんな方々のために、ご自宅や施設への訪問、装具の修理・調整・作り替えなどを行っています。

単に装具を作るだけでなく、一人ひとりの生活に合わせて考えてくれる、まさに「かゆいところに手が届く装具屋さん」だと感じました。

装具のことでお困りの方は、ぜひ一度ご相談してみてください。きっとお力になってもらえると思います！