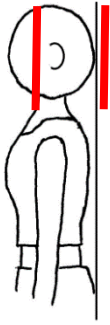


# 頭の位置



頭の重さは約 5 kg。真下を向くと頭の重さが 20 kg に！  
頭の位置が正しい位置にないと、頸椎に負担がかかり首痛や頭痛の原因になります。また、頭の位置が前になると猫背の原因にもなります。  
自分の頭の位置が正しい位置にあるかチェックしてみましょう！

## 正しい位置に頭がありますか？



壁に後頭部と背中を付けて立ってみよう！  
⇒この時に耳が壁と平行になっているかをチェックします。

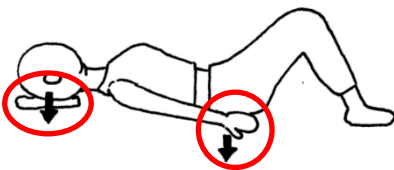
※耳が壁に対して平行でなければ、普段の姿勢で頭が肩より前に出ている『前方頭位』という姿勢です。

## 改善体操&ストレッチ



### ①首のストレッチ

両膝を立て仰向けに寝ます。  
両手を頭の後ろに組み、おへそを覗き込むように首の後ろ側を伸ばしましょう。  
ゆっくり息を吐きながら 15 秒行います。  
○部分の伸びを感じながら行いましょう。



### ②頭の位置 改善体操

頭の下にタオルを引き、両膝を立て仰向けに寝ます。  
その状態で後頭部と手の甲を床に押し付けましょう。  
息を止めないで 5 秒間押し続け、5 回繰り返します。  
※背中が浮かないように注意しましょう。

## 健康運動指導士からのメッセージ

頭が正しい位置にないことで、猫背になり、背中が丸まる事で腰が曲がり、腰痛までつながってしまうこともあります。特に意識していないとどんどん身体は丸まっています。

★普段の生活でも猫背に気を付け、頭を正しい位置で過ごすことを心がけましょう！