



電車内の9割がスマホを見ている現代

PC・スマホの日常使用による首姿勢の悪化がすべての不調を生む 首姿勢をサポートするグッズ『なるほど！つけるだけで？首らく美姿勢「スマホ首サポーター」美ネック』発売

◆その不調は、スマホ・PCでの前傾姿勢からくる現代病の可能性大

街を見渡しても、電車の中でも、授業中でも、家事をしていても、悪姿勢の人ばかり。PC・スマホの日常使用で人間の「首」は常に前傾姿勢になり、約5キロあるといわれている首回りには異様な負担がかかっています。

結果、スマホ姿勢から生み出される「首姿勢」の悪化によって、アゴは前に出て、猫背になり、ストレートネックへ。また骨盤も含めて全身にゆがみが広がり不調になる現代人が急増中！姿勢の悪さが肩こり、首こり、背中中の痛み、骨盤のゆがみによる不調を生み出しているのです。



(左)ストレートネック
(右)正常

「スマホ首」とは・・・
うつむき姿勢が続くと、カーブを描くはずの頸椎がまっすぐに。脊椎（背骨から首の骨まで）は重たい頭を支えるためにS字カーブを描いています。悪い姿勢や、顔を下に向け続けると、このS字カーブがなくなり首の骨はまっすぐに。これが「ストレートネック」通称「スマホ首」と呼ばれるものです。

◆え！？首のうしろをもんでもダメ？

実は、肩こり、首こりを解消には前（胸鎖乳突筋）が重要

肩こり解消や首の不調を改善するため、よく首の後ろ側（僧帽筋）をほぐしますが、実はこれには効果なし。約5キロある頭部を支えているのは首の前側の筋肉、「胸鎖乳突筋」なのです。この胸鎖乳突筋のゆるみや緊張こそが肩こり・首こりの根本原因。だから首の後ろばかりもんでもコリはとれないのです。前（胸鎖乳突筋）をほぐす、ゆるめることが重要。さらに前側にある大胸筋、小胸筋も一緒にゆるめることで、「スマホ首」悩みが解消します。



◆「美ネック」は、人間の首の角度、アゴの角度を徹底的に調査。頭を支える胸鎖乳突筋をサポートし、前傾姿勢をしっかりブロック。美しい姿勢に導きます



価格：本体1800円+税 主婦の友社発行
2015/7/31発売

ミス・ユニバース日本代表を指導してきた
美姿勢の伝道師が監修！！★イケメン★



今村 大祐 (いまむら だいすけ) 33才

ボディクリエイター・ウォーキング講師。スポーツ科学、脳科学、心理学に基づいた姿勢アライメント・体幹・丹田を意識した独自のメソッドを考案。「歩き方には人生を変える力がある」をテーマに、全国で年間700本以上のレッスンやイベントを行い、「美姿勢活」を広めている。ミスユニバース日本代表のウォーキング指導にも当たっている。