

関連記事

- ニュース** 「スマホ腱鞘炎」予防法 2013.09.18
- アプリ** 疲れを防ぐ！ 眼精疲労対策アプリ 2013.05.30
- アプリ** 本格的なスクワットで身体を温める 2013.01.31

**スマホを使う時、最も無理のない姿勢とは？** 2013.11.27

いいね！ 0 | 3 | 0 | ツイート 1

スマホを使い始めてから、肩や首に違和感を覚えたことはないだろうか？ 最近海外では、スマホを無理な姿勢で長時間使うことにより、肩こりや眼精疲労、腱鞘炎などの症状が出る「Smartphone Syndrome」（スマホ症候群）が問題になっているという。



来春発売の「Gesture」。体の動きに背もたれやシートがシンクロし、アーム部分も細かく調整できるとか

そんななか、注目を集めているのが、スマホ、タブレット、PCなど、様々なデジタル端末に囲まれた現代人に合わせて開発されたオフィスチェア「Gesture」だ。

開発元であるアメリカのオフィス家具メーカー・スチールケースは、スマホやタブレットの普及により、人間の“座る姿勢”に変化が起きていることに着目。世界各国でのアンケートをもとに、座位姿勢を9つに分類し、どんなシチュエーションでもデジタル端末を最適な姿勢で使えるデザインを実現した。

すぐにでもポチりたくなるアイテムだが、発売は来年の春…。それまで待てない！という場合、スマホ使用時の身体に負担をかけないためにいますぐ実践できることはないのだろうか。稲毛整形外科院長の南出正順先生は、「画面をのぞき込まないことが重要」と語る。

「スマホは表示される文字や画像が細かいため、画面をのぞき込んでしまいがちです。しかし、その姿勢を長時間続けていると、頭が前に倒れることを防ごうと筋肉が常に収縮するため、血流が悪くなります。また、首の前側にある斜角筋などが硬直し、本来前方向に湾曲している頸椎がまっすぐな状態になり、頭痛や肩こりの原因になるストレートネックを誘発しやすいのです」（南出先生）

会社や自宅のデスクでスマホを使う時は、椅子に深く腰かけて、猫背にならないよう背筋を伸ばす。また、机の上にヒジを乗せてスマホを目の高さに近づけ、画面を見下ろさないようにすることも意識したいポイントだという。

「電車やバスの車内でのスマホ操作はオススメしませんが、やむを得ず使う場合は、目線の高さに気をつけてください。立っている時はスマホを持っている腕のヒジを体にくっつけること。揺れる車内ではスマホを固定しようとして、腕や手首の筋肉に負担がかかってしまいます。またベッドで使う場合は、仰向けで操作するのなら特に問題はありますが、ヘッドボードに寄りかかっている時は要注意。気づかないうちに画面をのぞき込んでいることが多いですよ」（同）

新着記事

- Huluのオススメ動画とは？
- スマホを使う時、最も無理のない姿勢とは？
- 動画を存分に楽しむアプリ
- ドラマやアニメなど無料動画を多数配信
- 使いやすいニコニコ動画再生アプリ

[新着記事をもっと見る](#)

ランキング

アプリランキング

- 漢検の過去問にチャレンジ！
- スマホでキャベツの千切り
- 不要なアプリはしっかり除去！
- 漢字力と直感が試されるバズルゲーム
- 「魚へん」の漢字クイズ50問
- うる覚えでも検索できる漢字辞典
- レシートを撮るだけの超カンタン家計簿
- 仕事で役立つエクセルの技
- 穴あけパンチのように切り抜き！
- ネコをゴロゴロ転がしましょう

[アプリランキングをもっと見る](#)

読み物ランキング

- 電池を“食う”アプリはどんなもの？
- 何が違うの？ 電子書籍ストア事情を比較
- 10月 無料Androidアプリ人気トップ10
- 手ぶらで話せる「技ありイヤホンマイク」
- 位置情報の付いた写真は危ない？
- 充電するときは「過充電」にご注意！
- 「壊れたSDカード」修復する方法
- スマホをPC感覚で使うための必携グッズ
- こんなものが!? スタイラス代用品は〇〇！
- 「就寝前のスマホ利用」に要注意

[読み物ランキングをもっと見る](#)

急上昇キーワード

- AKB48
- レシート撮影
- 家計簿
- 収支管理
- 写真
- シミュレーションゲーム
- バーチャル
- おつまみ
- コミュニケーション
- バックグラウンド

スマホを使う時は、10分くらいの間隔で肩を大きく回したり、画面から目を離して首を動かしたりすると、固まってしまった筋肉がほぐれると南出先生。ぜひ実践してみよう。

(成田敏史/verb)

[オフィスチェア](#) [スマホ症候群](#) [眼精疲労](#) [肩こり](#) [腱鞘炎](#)

いいね! { 0 }  3  0 | ツイート { 1 }

**関連記事**

- ニュース [電池を“食う”アプリはどんなもの?](#) 2013.09.21
- ニュース [位置情報の付いた写真は危ない!?](#) 2013.11.02
- ニュース [10月 無料Androidアプリ人気トップ10](#) 2013.10.16
- ニュース [日本人好みを考えた最新ギャラクシー端末](#) 2013.10.18
- アプリ [余分なタスクをどんどん終了!](#) 2013.02.22

**Facebookもチェック**




**R25**  
いいね!

110,108人がR25について「いいね!」と言っています。



Facebookソーシャルプラグイン

**R25のアプリもよろしく!**




**すぐ読める50のコラムで経済学を学ぶ**

**¥250**

社会人として知っておきたい経済に関する知識を得るため、新聞を購読したり毎日ニュースサイトをチェックしたりしているものの、今一つ情報が頭に入っ…[続きを読む](#)


**R25 for Androidのアーカイブ記事を見る**



**合コンカを磨くなら、まずこれをチェック!**

**¥250**

単に初対面の相手が多いというだけでなく、意中の相手に最大限の好印象を与えたいなど、相当なコミュニケーションスキルを要求される、合コンという場…[続きを読む](#)



**“家飲み”を豪華にするレシピ集**

**¥250**

会社の新年会疲れて、友人との飲み会を急遽家飲みへ変更。でも、男のひとり暮らしとなると、調理器具もそろっておらず、つまみ作りにすら手間取ること…[続きを読む](#)

[利用規約](#) | [プライバシーポリシー](#) | [お問い合わせ](#)

© 2013 RECRUIT HOLDINGS CO.,LTD. all rights reserved.  
© 2013 Media Shakers Inc. all rights reserved.