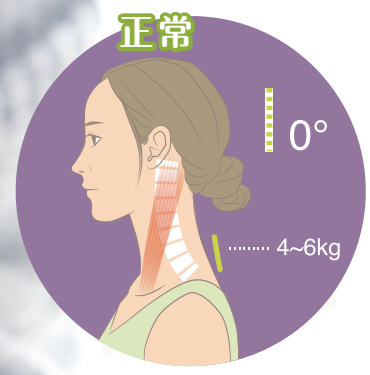
家族が大事ってことは、私も大事ってこと

ME-BYO STYLE

ME-BYO STYLE®

ME-BYO STYLE 2025 vol.6

スマホ首が急増中！あなたは大丈夫？

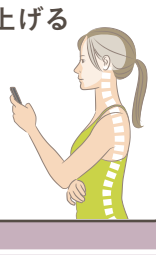


人間の首は頸椎をゆるやかにカーブさせることで、
頭の重さおよそ5キロを分散させています。
長時間のスマホ使用や、前かがみの姿勢のデスクワークは 、
頸椎のカーブを少なくさせ、ストレートネック（スマホ首）の原因に。
ストレートネックとなると… 首・肩の凝り、頭痛、むくみ、また自律神経の乱れにつながります。

首を労わりましょう！

スマホの使用時は

- 目の高さに持ち上げる
- 長時間利用を避ける



デスクワーク時は

- 背が背もたれにつく位置に座り、ディスプレイは目の高さに
- 合間に首のストレッチを取り入れて

おすすめストレッチ

背筋を伸ばした状態で、首をゆっくりと右に左に傾けましょう。

ME-BYO STYLE®

あなたの健康を継続的にサポート！
ME-BYOスタイルオンライン講座を開催中！
参加申込みはLINE 登録のみで簡単。

みびょうスタイル

姿勢に関する講座は
1月16日㊎の夜に
開催予定です

参加は
コチラから