

『スマホ依存に潜む健康リスク』

当院の理学療法士が、『スマホ依存に潜む健康リスク』をテーマに11月28日出前講座を実施しました。

当初肩こり予防での申込みでしたが、ご要望によりスマホ依存による健康への影響を盛り込んだ内容となりました。「スマホ依存症」とはスマートフォンの使用を自分の意思でコントロールできず、日常生活や学業に支障をきたす程長時間使用してしまう状態です。講座ではスマホ依存症がもたらす心身への影響の説明やセルフチェックも行いながら、理学療法士の専門性の観点から、肩こり・ストレートネック等予防のために姿勢の見直しやストレッチ・マッサージの紹介を行いました。

スマートフォンは便利なのでつい使い過ぎてしまいがちですが、時折使い方を見直して依存を予防していきましょう。

頭部の向きによる首にかかる負担の違い



姿勢の見直し

目線をあげて、
肩と目の線を一直線にする



大牟田市立病院の出前講座では医療従事者から直接話を聞くことができます。ご関心のある方はぜひ一度講座を受講してみてください。

当院では、職員がその専門性を活かした出前講座を実施しています。今回実施した『スマホ依存に潜む健康リスク』以外にも様々な講座がありますので、ご関心のある方は、大牟田市ホームページの「市役所職員出前講座」をご覧ください。

☆URLから「市役所職員出前講座」をチェック！

(<https://www.city.omuta.lg.jp/kiji0032883/index.html>)

☆QRコードから「市役所職員出前講座」をチェック！

