

2022年9月13日

報道関係者各位

株式会社心と体サプライズ

スマホの使用がギックリ腰や関節痛の要因に！

正しい姿勢のカギは「ボディイメージ」

心と体サプライズ「携帯利用アンケート」で注意喚起

今や日本人の生活に欠かせないアイテムであるスマートフォン。しかし不自然な姿勢を長時間保ったまま使うと、体に思わぬ弊害が現れます。

そこで、整体業などを通じて人々の健康に貢献する株式会社心と体サプライズ（代表取締役・上田祐輝）は、スマートフォンと姿勢に関するアンケートを実施しました。



1日にスマートフォンを使う時間について、3割以上の方が「4時間以上」と回答。スマートフォンを使うことにより感じる体の不調を複数回答で尋ねたところ、「肩」、「目」「不調を感じない」が3割以上を占めました。

全国からも来院し、重症の患者3000名以上に施術した実績を持つ「心と体サプライズ代表」上田祐輝は、悪い姿勢が常態化すると、個人が描く最適な姿勢「ボディイメージ」が書き換えられると指摘。現在症状が出ていなくても、将来ギックリ腰などを引き起こす可能性があるかと警鐘を鳴らしています。

■調査概要

調査期間：2022年8月22日

調査対象：20～39歳の男女

調査手法：インターネット調査

サンプル数：3000人

調査地域：東京都など1都2府4県

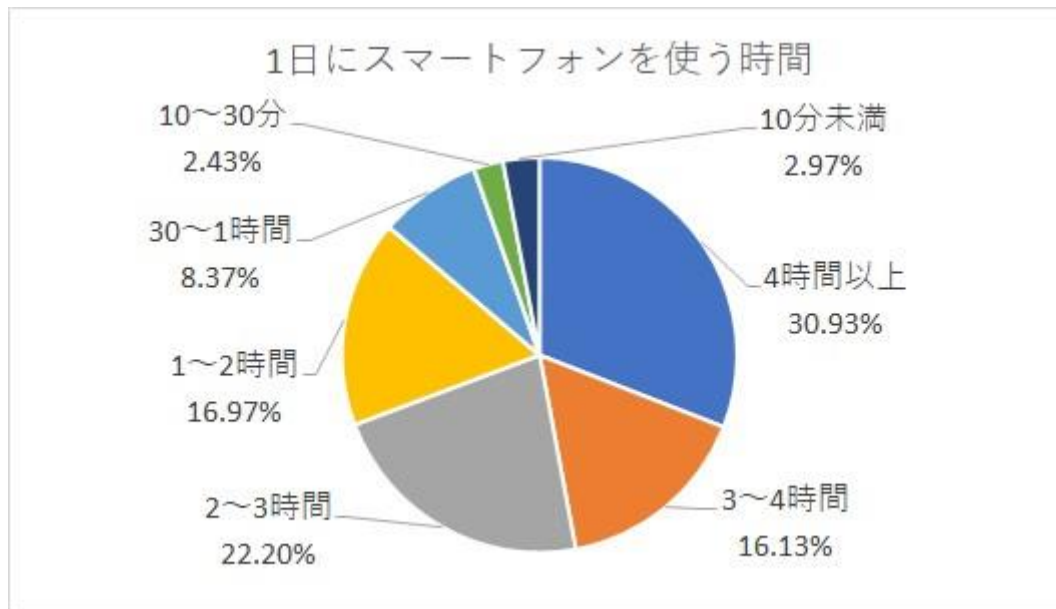
調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社心と体サプライズ調べ」と明記ください。

■調査結果

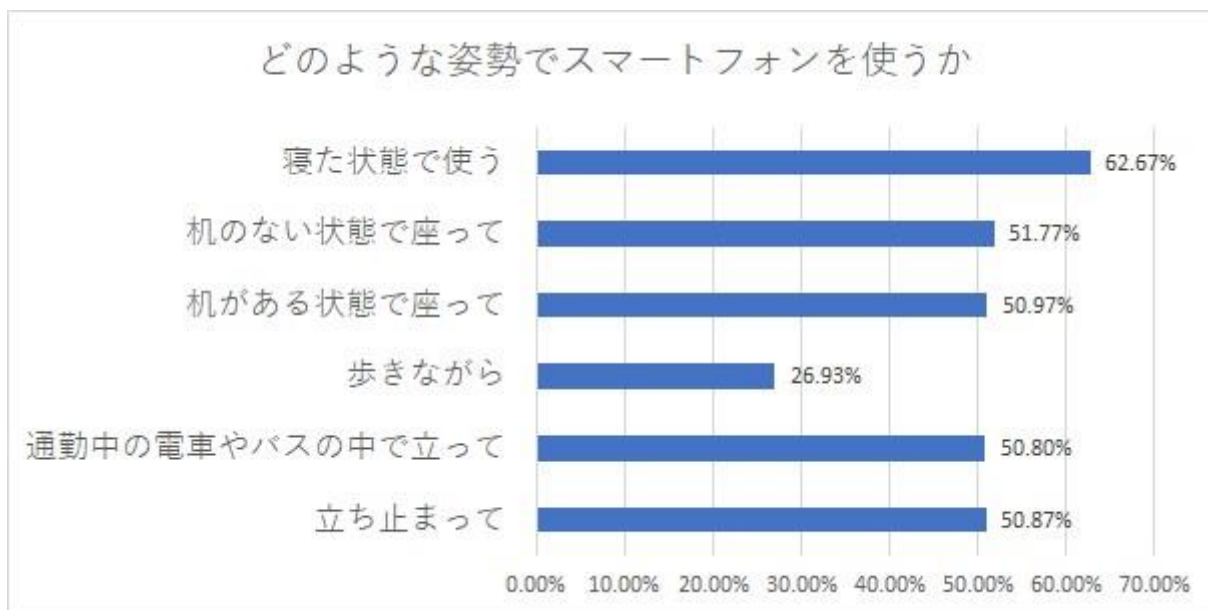
4時間以上利用が最多、危険な歩きスマホも26%

<設問1：1日にスマートフォンを使う時間はどのくらいですか？>の問いでは、「4時間以上」が最多で30.93%。現代人がいかにスマートフォンに依存しているかがよく分かる結果となりました。



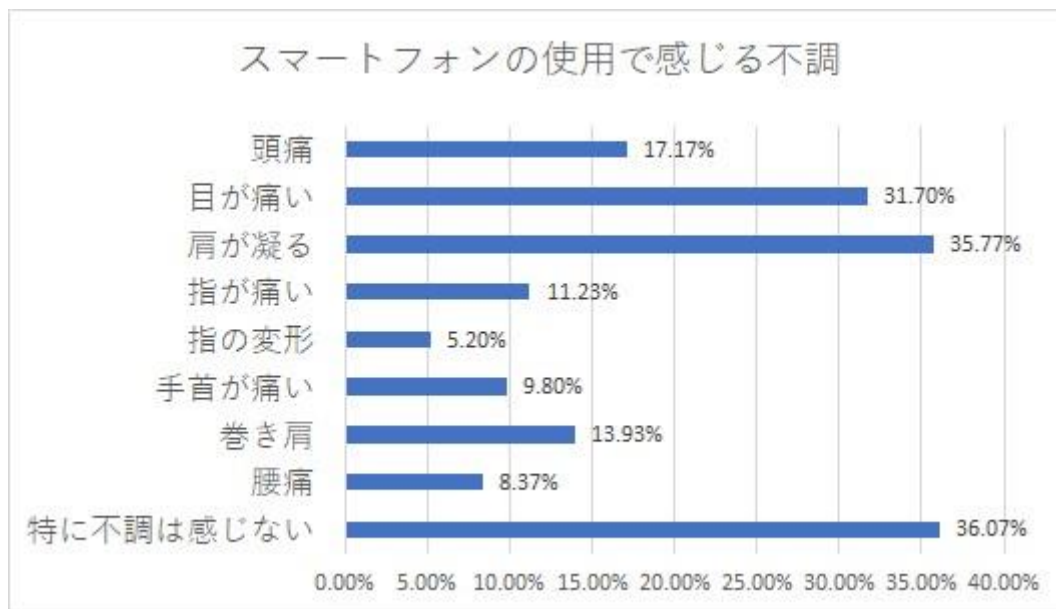
<設問2：どのような姿勢でスマートフォンを使いますか？（複数回答）>と尋ねたところ、最多の「寝た状態（就寝前、起床後など）」をはじめ、「通勤中の電車やバスの中で立って使う」「待ち合わせの際や駅のホームなどで立ち止まって使う」「オフィスや食卓など机がある状態で座って使う」など、いろいろなシチュエーションで利用していることが分かりました。

危険な「歩きスマホ」をしている人も26.93%いたことは特筆に値します。

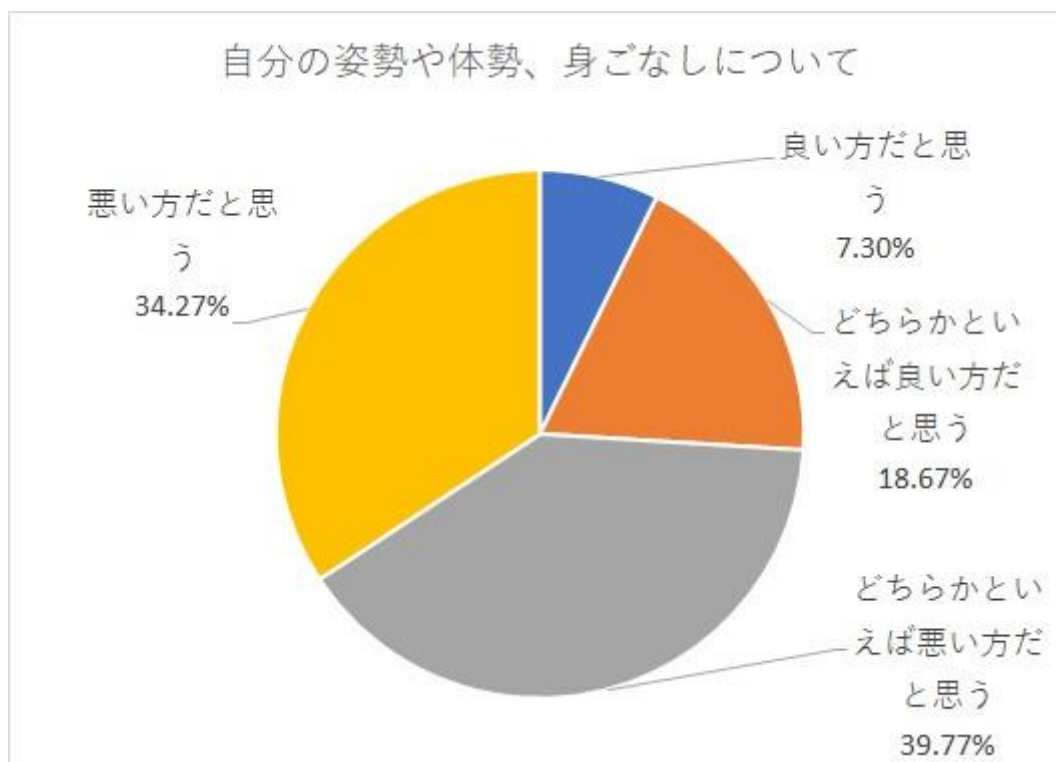


スマホで不調を感じない人が最多

<設問3：スマートフォンを使うことにより、以下のような不調を感じますか？（複数回答）>について質問。「不調を感じない」の36.07%が最多でした。不調の中では「肩が凝る」「目が痛い」の二つが多かったです。



<設問4：自分の姿勢や体勢、身ごなしについて、どのように思っていますか？>についても質問。「悪い方」「どちらかと言えば悪い方」の合計は74.04%で、よくないと思っている人が多数派でした。



■重症の患者 3000 名以上に施術した実績を持つ「心と体サプライズ代表」上田祐輝が解説

「ボディイメージ」が悪く書き換えられる恐怖

自分の姿勢や体勢、身ごなしについて、悪い自覚はある人が4分の3を占めた一方、スマホによる体の不調を訴えた人は3割にとどまりました。とはいえ、安心は禁物です。

人間には『ボディイメージ』というものがあります。ボディイメージとは、「これが自分の最適な姿勢」という脳の認識を意味します。本来は「直立姿勢＝最適な姿勢」なのですが、長時間スマホをしていると「頭が前に出て、背中が丸くなった姿勢＝最適な姿勢」と書き換えられてしまいます。こうなると、正しい姿勢を取る方が気持ち悪くなってしまい、常に悪い姿勢を好んで取るようになります。

アンケートでは、多数の人が1日4時間以上スマホをしているという結果が出ました。このことから、多くの人がボディイメージを書き換えられていると思われる。

ボディイメージが崩れると、身体は書き換えられたイメージに沿ってどんどん効率の悪い動きをしていきます。そして、ある日負荷がかかってギックリ腰を発症したり、年を取ってから背中が丸くなったり、腰痛や関節の痛みに悩まされたりといった事態になるのです。

今の時点で不調は出なくても、将来手遅れな事態になる可能性がありますので、日ごろからボディイメージを悪く書き換えられないよう、注意したいところです。

ボディイメージが正しい脳内



ボディイメージが歪んだ脳内



「ボディイメージ」を直して、良い姿勢を覚えさせよう

アンケート結果にもあったように、スマホの不良姿勢による「肩の凝り」や「巻き肩」は、このボディイメージを直すことで、自然と解消できます。もちろん、筋肉の問題も起きてきているのですが、より根本的なボディイメージへアプローチした方が、一発で解消されて再発もしにくい。

ボディイメージを直す方法としては、以下の3点がオススメです。

ボディイメージを直す方法

- ①天井に頭を押し付けるつもりで、首筋を真っ直ぐにしましょう
- ②その状態で、首の後ろにある背骨を触りましょう（首の付け根～頭の高さまで触ります）
- ③そのままスマホを持ちましょう

①では、脳内で真っ直ぐのイメージの姿勢をつくります。②では、身体を実際に触ることで身体認知をさらに高めます。そして③のスマホを持つことまでやることにより、脳にスマホ使用時の良い姿勢を覚えさせます。

①～③をやってから、頭を前に出す不良姿勢にすると、気持ち悪く感じるはずですが、首筋を真っ直ぐにした方が、自然と気持ち良く感じられるはずですが、ここまですれば、普段のスマホ姿勢は大きく変わることでしょう。

筋トレではなく負荷もかからないアプローチのため、最低 1日1回～何度もやってもよいので安心です。こうやって良い姿勢のクセを付けていきましょう。

眼精疲労には「後頭下筋群」の指圧がオススメ

眼精疲労には蒸しタオルなどで目を温めることが有効ですが、整体としてのアプローチとしては、頭の後ろにある「後頭下筋群（こうとうかきんぐん）」を指圧してほぐすと良いでしょう。

頭の後ろに手を当てると、頭蓋骨の大きな出っ張りに触れます。これは後頭隆起（こうとうりゅうき）と呼ばれる場所で、そこから下に手で辿ると、窪んでいるはずですが、そこから指1本～2本分外側に左右それぞれ後頭下筋群の筋肉が2つあります。硬くて押すと痛い場所が後頭下筋群の目安となりますので、そこを1分ほどグリグリと指圧しましょう。首と眼球運動は連動していますから、後頭下筋群をほぐすだけで目も楽になる効果が狙えます。

何万年にも及ぶ人類の歴史の中で、スマホは最近誕生したもの。現代人が陥りやすい身体の欠点を補って、あなた本来の姿勢の良さを実現していきましょう

■上田祐輝プロフィール



理学療法士。整体師。「株式会社心と体サプライズ」代表取締役として、福井県福井市を拠点に整体業を行っている。体のことで深く悩む方を対象にし、3000名以上に施術。

自身の体験として、小学生の頃より突然つらくなって立てなくなる症状で悩まされる。病院に行っても原因不明と言われ、中学生時代までは勉強もスポーツもイマイチで学年成績最下位のどん底で過ごす。

そんな時に、父親に「何事もやるなら世界一に会いに行きなさい」と言われ、以降は様々な第一人者に出会いながら健康になって克服していく。

高校卒業後はカナダに留学して、オリンピック選手たちと一緒に練習に励む。結果、自身もカナダのスキー大会優勝のスポーツ実績を残す（BC Freestyle Ski Series 2009 優勝、BC Freestyle Ski Championship 3位）。

帰国後、理学療法士の資格を取り、解剖学・生理学・運動学など幅広く学びながら、全国の勉強会に参加し研鑽を積む。

現在は施術業として福井市で独立開業し、スポーツなどの人生経験を活かしながら、体のことで深く悩む方のための活動を展開。全国から家族連れでも多くの患者が来院している。

■会社概要

会社名：株式会社心と体サプライズ

所在地：〒910-0023 福井県福井市順化 2-16-16

代表者：代表取締役 上田祐輝

設立：2018年3月20日

主な事業：整体業、整体院向けの事業コンサルティング、セミナー・イベントの開催

連絡先：info@kk-sup.jp

HP：<https://kk-sup.jp/>

Youtube チャンネル「絶対治療 TV」：<https://www.youtube.com/channel/UCopXUvg97ARwaf73CcYf14g>

このプレスリリースに関するお問い合わせ先

株式会社心と体サプライズ 担当:上田

E-mail: info@kk-sup.jp