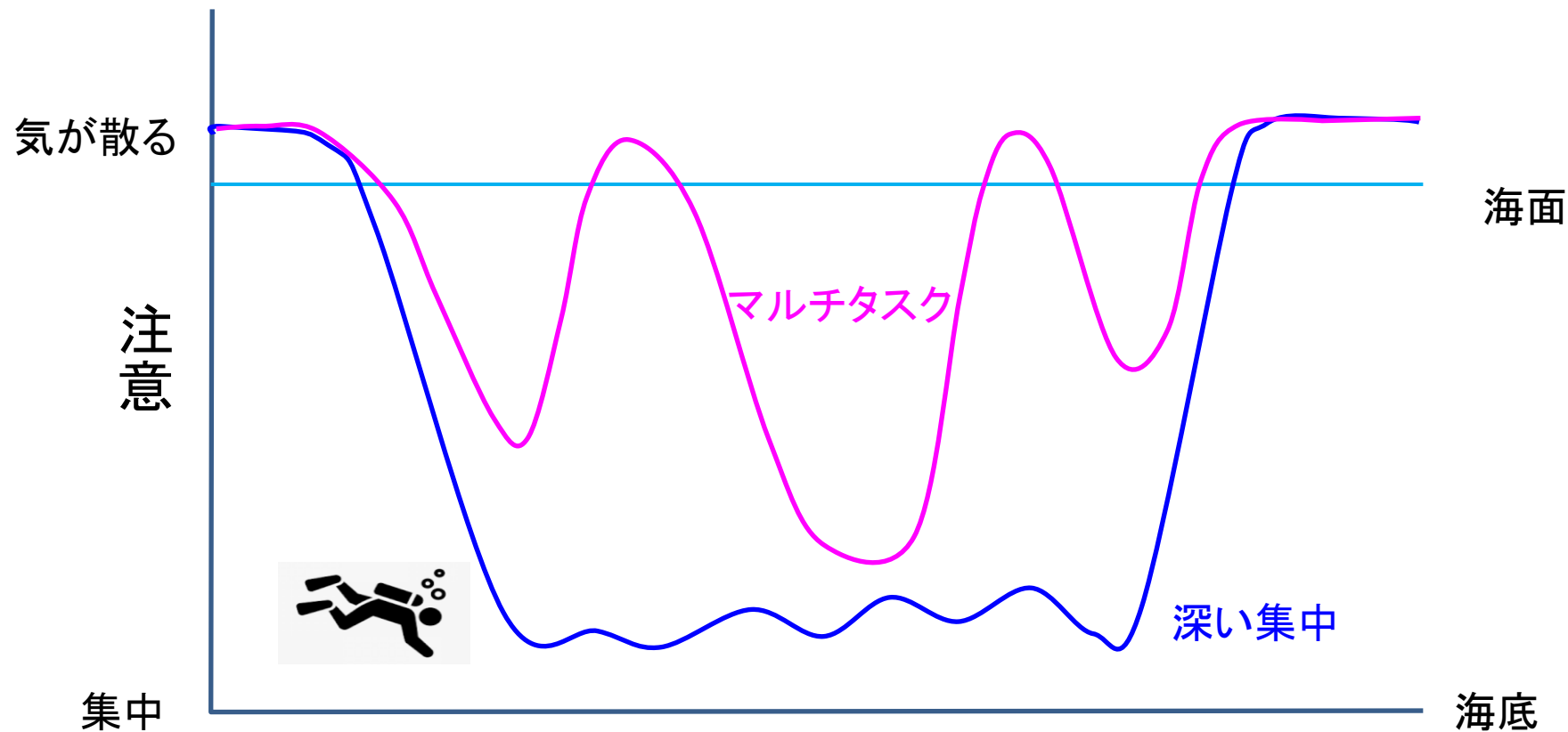
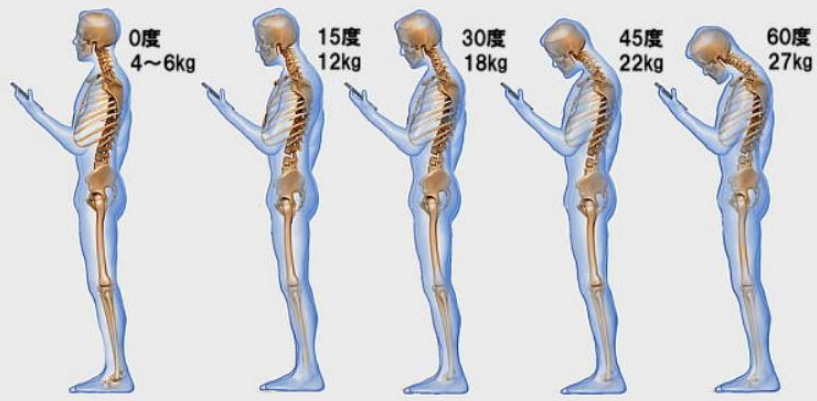


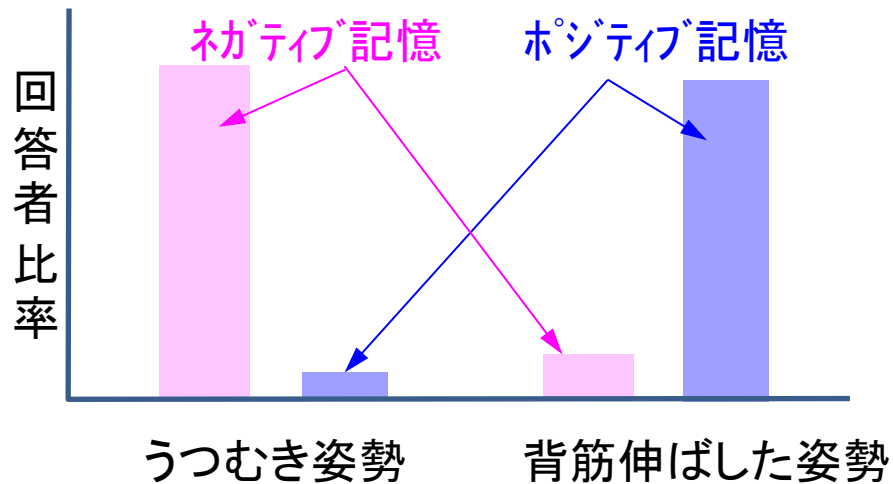


出典:「テック・ストレスから身を守る方法」(著者:エリック・ペーパー 発行所:青春出版社)

首の曲がる角度が大きくなると、首の骨にかかる負荷が増える



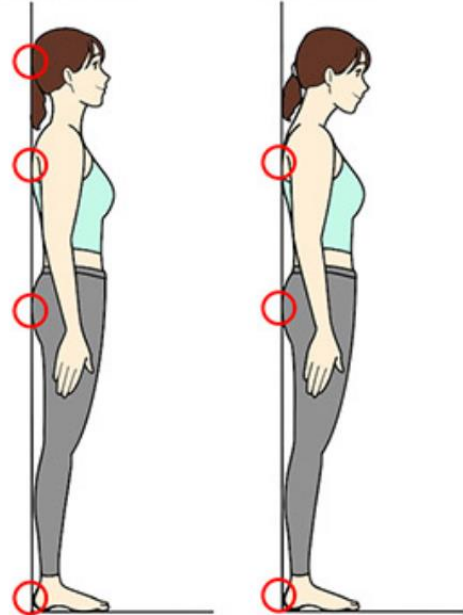
出典: <https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2014/003982.php>



胸鎖乳突筋

正常な頸椎の人

スマホ首の人



出典: https://www.sortoank.jp/snews/entry/20200610_02