

# 10月10日は目の愛護デー

●画面から目を30cm以上離す  
(猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる  
(遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう  
意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは  
使わない

**スマホ、タブレット、パソコン  
などを使うときは**

OFF

## 「まっすぐ」はNG? ~ストレートネックとは~

背筋を伸ばした良い姿勢のイメージから「首もまっすぐのほうがいいんじゃない?」と誤解している人もいますが、首の骨(頸椎)には本来、重さのある頭を支えるためのカーブがあります(前方に少し曲がっています)。

ところが、猫背などの良くない姿勢、パソコン・スマホの画面を見ながらの長時間作業で首が緊張した状態が続くと、だんだんカーブが消えてまっすぐなままになり、首の痛み・肩こり・頭痛、進行するとめまい・耳鳴り・吐き気などの症状が現れます。この状態を「ストレートネック」といいます。

普段から良い姿勢を心がけること、パソコン・スマホの操作はこまめに休憩をとって長時間続けないようにするほか、軽い運動やストレッチ、お風呂で体を温めるなど、筋肉の緊張をほぐすことを習慣にすると良いそうです。

## ストレートネック

にご注意を!

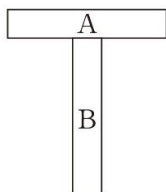
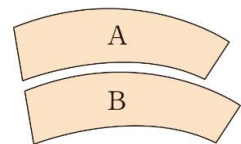
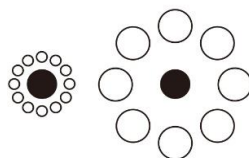
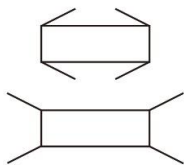
**【正常な状態】**  
首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。

**【ストレートネック】!**  
前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などでなりやすい。

## 錯視あれこれ

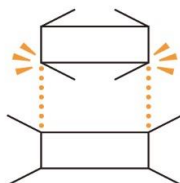
ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを「錯視」(目の錯覚)といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、このようにだまされてしまうことがあります。

- ①四角い部分の大きさは?      ②黒い丸の大きさは?      ③2つの扇形の大きさは?
- ④Aの横幅とBの縦幅は?      ⑤2本の横の線の長さは?      ⑥真ん中の小さい四角の濃さは?



答えは?

- ①、②、③は同じ大きさ  
④、⑤は同じ長さ  
⑥は同じ濃さ



※これらの図を集中して見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。