



子育て情報

子育て支援センターの行事

●6月のおひさま広場（お散歩）

日時 6月22日（月） 午前10時～

場所 子育て支援センター（清里保育所内）

内容 町の中を歩いて散歩します。

ベビーカーを持参しての参加も受け付けています。

持ち物 帽子、着替え、飲み物など

対象 0歳児～就学前のお子さん

と保護者

※支援センターは通常通り自由開放を行っております。

●札幌親子遊びの広場

日時 6月24日（水）午前9時30分～

場所 札幌保育所

内容 手遊び、リズム遊び、絵本読み聞かせ、製作、親子交流など

対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

詳細

保健福祉課子ども・子育てグループ（子育て支援センター）

☎25-3192



健康づくり

こころの健康相談

（保健センター）のご案内

こころの健康相談を実施します。心の中のものや話を、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。

なお、事前に申込みが必要です。

日時 6月29日（月）午前9時～12時

場所 清里町保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

思春期・こころの健康相談

（網走保健所）のご案内

網走保健所では、思春期に関する相談や、こころの健康に関わる相談を受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 7月3日（金）

午後1時30分～午後5時

場所 網走保健所

担当医師 北海道立向陽ヶ丘病院

医師

詳細・申込先

網走保健所健康推進課

（網走市北7条西3丁目）

☎0152-41-0697

「スマホ首」を自力で改善

～今すぐできる首の動きの治し方～

特集

こんにちは、作業療法士の海下大輔です。今回は「スマホ首」のチェック方法と改善方法についてご紹介します。「スマホ首」は、ストレートネックとも言われます。本来は柔軟性のある首が、動かしにくくなると生じます。

■まずはあなたの首の動きをテストしてみましよう。

①前を向き、そのままの姿勢であごを胸につけてください（左写真上）。

②右を向き、そのままの姿勢であごを肩につけてください（左写真下）。

③左を向き、そのままの姿勢であごを肩につけてください。



胸に

テスト①



肩に

テスト②

すべてのテストができれば、問題ありません。ひとつでもできないテストがあれば、あなたは「スマホ首」の可能性が高いです。

■悪化すると・・・

肩こりやねこ背、二重あごになりまします。さらに悪化すると首の神経が傷つき、手や腕にしびれが出現する場合があります。

スマホの使用時間が長いと、なりやすいようです。パソコンでの仕事も長い方もなりやすく、現代の生活習慣によるものです。

●改善方法（左写真）

鎖骨のくぼみを押しながら上を向きまします。深呼吸と一緒にするとさらに効果的です。



鎖骨

改善方法
3回ほど繰り返す

動きの確認のため、はじめの3つのテストをもう一度試してみてください。この方法でも首の動きがよくなるらない場合はお気軽にご相談ください。

また、リハビリに関する相談も受け付けています。あなたの生活に適した健康づくりを提案いたします。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ（保健センター内）

☎25-3850