



# ザ・スペシフィック

JSCA ニュースレター 2016年・第9号

発行：日本上部頸椎カイロプラクティック協会

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨1-20-13

TEL/(03)3946-5262 FAX/(03)3946-5077

URL/[www.specific.jp](http://www.specific.jp)



## 健康コラム 首を10度傾けると負担は2倍

私達の日常生活は上を向くことよりも、下を向くことの方が圧倒的に多いようです。

文字の読み書き、スマートフォンの操作、洗髪、食器洗い等のほかに財布からお金を取り出す時も下を向きます。下を向くことは悪いことではありませんが、頸椎部に負担が掛ることも覚えておいてください。10度傾けると首への負担は2倍になります。頭の重さは成人で約5kg、体重の10分の1とも言われています。仮に5kgの頭の人を首を10度傾けると、首へ10kgの負担が掛ることになります。10kgとは5kgの米袋二つ分で結構な重さです。そう考えると下を向きすぎることに用心したくなりませんか。

### 健康耳寄り情報



## お肉はあまり食べない・・・そんな人こそ危険です。

筋力を高める方法のひとつは食生活です。

筋肉はタンパク質でできていますから、筋力を高めるには、タンパク質を取り入れることが欠かせません。近年は野菜中心の食生活を心がける方も増えていますが、筋肉のためには、肉や魚、卵、チーズなど、タンパク質豊富な食材をバランスよく摂取することがとても大切なのです。