

スマホ体操

1日24時間のうち、日本人は平均すると

『**3時間**』もスマホを使用しているといわれています。

また、パソコンやタブレット等も合わせるとさらにたくさんの時間、私たちはディスプレイを見続けています。

私たちが**健康的に ICT 機器と付き合う方法**はないのでしょうか？

そこで私は『**スマホ体操**』を提案します。

スマホ体操とは、朝、昼、夜とスマホを使用する前に、やらなければならない体操のことです。

朝にスマホ体操を行うと**ロックが解除**され1日スマホを使用することができます。ほかにも昼・夜にも時間帯に合わせた体操を行うことでスマホが原因の体の痛みを軽減することができます。

さらに体操は、一般の方向け以外にも、**子ども用、お年寄り向け**のバリエーションがあります。

首が痛い...



頭が痛い...



肩が痛い...



背中が痛い...

朝

morning

『朝は首のストレッチ』

例えば…

- 一般の方は首を左右どちらかに傾け、手で肩を固定します。
- お年寄り是一片方の手を肩に乗せ、首を左右どちらかに傾けストレッチをします。
- 子供は両手を頭の上に乗せ首を前に傾けストレッチをします。

*左右交互に15秒ずつストレッチをおこなう。

昼

afternoon

『昼は指のストレッチ』

例えば…

- 一般の方は右手をひねり左手で右手の指を自分の体のほうに引っ張りストレッチ。同時に、かかとを上げ下げして足のストレッチもおこないます。
- お年寄りはスマホを右手で持ち左手はグーパーをします。同時に足を上げ下げして足のストレッチもおこないます。
- 子供は楽しく指遊びをしてもらい指をストレッチしてもらいます。同時に足を上げ下げして足のストレッチもおこないます。

*左右交互に20秒ずつストレッチをおこなう。

夜

night

『夜は肩のストレッチ』

例えば…

- 一般の方は左手で右手の肘を持ち左側に倒してストレッチをします。
- お年寄りは左手を右手にクロスさせ肩が伸びていることを意識してストレッチをします。
- 子供は肩を回してジャンプして楽しく肩をストレッチをします。

*左右交互に30秒ずつストレッチをおこなう。