

報道関係者各位

壁に背中がつかない、肩が浮く、首が痛い… 現代習慣 “スマホ猫背” が引き起こす危険 猫背・巻き肩・カメ首のケアで5年後・10年後のカラダ作り

iCureテクノロジー株式会社（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長 CEO：小泉 英一）が運営支援するiCure鍼灸接骨院では、パソコン・スマートフォンの長時間使用により急増している悪姿勢の矯正を行う『姿勢改善サポートコース』を 2018年10月1日（月）より全国44院（※）にて開始します。

※2018年9月20日開院予定の神保町院を除く全店舗

パソコンやスマートフォンなどデジタル機器を長時間使用しているのが当たり前の時代となっています。会社ではデスクのパソコンに向かい、電車内で多くの方が手元のスマートフォンを眺めています。

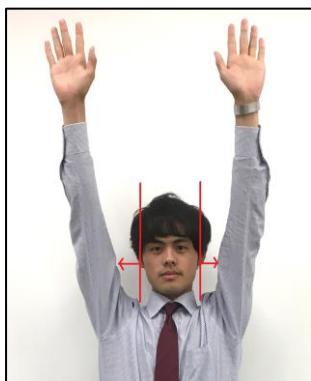
自分では気付きにくいのですが、デジタル機器に向かっている人の多くが体を前方に丸めた姿勢をとっています。代表的な悪い姿勢としては、背中を丸め、肩を丸め、首をカメのように突き出す体制があります。パソコンやスマートフォンは体の前で作業を行うため、支点となる肘を机に置き、両肩を胸側に丸めてしまいがちです。こうした“スマホ猫背”は肩甲骨を寄せる動きをしないまま長時間過ごすことで筋肉が伸びきった状態となるため、正しい姿勢をとることが辛くなり、いつでも体を丸めたまま過ごす癖がついてしまいます。



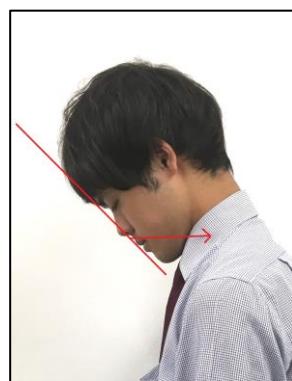
【代表的なスマホ猫背の例】

- ① 背中を丸め、肩が前に出ている
- ② 肘を前につき、肩甲骨が開いている
- ③ 首の重心が前方に偏り、アゴが出ている

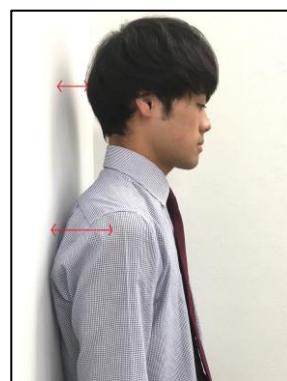
簡単な歪みセルフチェック



- バンザイをすると腕が耳から離れる
→ 自然に耳に腕が付くのが正しい



- 正面を向いて顎を引くと顔がうつむく
→ 顔の向きは正面のままが正しい



- 壁に背を付けると後頭部と肩が浮く
→ 後頭部、肩が壁に付くのが正しい

■四十肩、五十肩になる 20 代が急増 デジタルの進化で体は退化？

姿勢の悪さに由来する外科的疾患は、昔は中年以降に発症する事がほとんどでした。しかしパソコンやスマートフォン、ポータブルゲーム機などの普及とともに若い年齢層の発症が目立つようになってきています。たとえば 40 代、50 代に多く見られる症状のため俗に四十肩、五十肩と呼ばれる肩関節周囲炎は、『iCure 鍼灸接骨院』でも相談の多い悩みですが、近年では 10 代、20 代から不調を訴える例も珍しくありません。

体に歪みを抱えたまま過ごすと、その歪みをカバーするために他の部位にも不具合が生じ、更なる不調を生むことがあります。若いうちから悪い姿勢を続けると、体幹や筋肉、関節が衰える中年期以降には首肩だけでなく腰や膝、内臓などにも影響を与える可能性があります。

体を整え血行を促進する鍼灸接骨施術を日常的に取り入れることで、多くの人に 5 年後・10 年後の健康な体をサポートできるよう、当院はこれからも“町のカラダコンシェルジェ”として最適な施術を行っていきます。

iCure 鍼灸接骨院 姿勢改善サポートコース施術例

※個々の症状に合わせ、他の施術をご提案する場合もあります。



まず全体の姿勢をチェックし、歪みが見られる部位と、歪みの状態を確認します。
両足の長さの違いや、肩や腰の高さ、各部位のバランスを確認し、カラダの不調を引き起こしている根本原因を見極めます。（※初回）



歪みが見られる部位の周辺の筋肉を、手技を用いてほぐします。
筋肉をゆるめることで、骨を正しい位置に戻しやすくなります。



患者の骨の状態に合わせ、首・背中・腰の骨格矯正を行います。
都度コミュニケーションを取りながら無理のない施術を行います。



きれいな姿勢を保つための簡単なエクササイズを行います。
自宅でできるストレッチも指導します（※初回）。

iCure 鍼灸接骨院 『姿勢改善サポートコース』概要

提供期間：	2018 年 10 月 1 日（月）～2018 年 12 月 31 日（月）※予定
施術料金：	5,000 円（税別）
施術時間：	約 45 分（初回は問診を含め 50～60 分程度）
実施店舗：	iCure 鍼灸接骨院 44 店舗にて実施（2018 年 9 月 20 日開院予定の神保町院を除く全店舗）
予約方法：	各店舗にて受付（ https://www.icure.co.jp/ ）

※通院中の場合は医師にご確認の上、施術を受けることをお勧めします。



関東・中部・近畿で**45店舗**展開中！
iCure 鍼灸接骨院は、全員が国家資格を持った施術者です。
オフィシャル HP <https://www.icure.co.jp/>

東京	iCure 鍼灸接骨院 有楽町	JR 各線、東京メトロ有楽町線「有楽町」徒歩 2 分	03-3214-5123
	iCure 鍼灸接骨院 大森	JR 京浜東北線「大森」徒歩 3 分	03-3762-5123
	iCure 鍼灸接骨院 大森 2	JR 京浜東北線「大森」徒歩 3 分	03-5493-5123
	iCure 鍼灸接骨院 梅屋敷	京急本線「梅屋敷」徒歩 2 分	03-3737-5123
	iCure 鍼灸接骨院 平和島	京急本線「平和島」徒歩 2 分	03-3766-6778
	iCure 鍼灸接骨院 戸越公園	東急大井町線「戸越公園」徒歩 3 分	03-3784-5123
	iCure 鍼灸接骨院 神楽坂	都営大江戸線「牛込神楽坂」徒歩 3 分 JR 総武線、東京メトロ各線「飯田橋」徒歩 3 分	03-3235-1939
	iCure 鍼灸接骨院 人形町	東京メトロ日比谷線・都営浅草線「人形町」徒歩 1 分	03-5652-1939
	iCure 鍼灸接骨院 赤坂溜池山王	東京メトロ銀座線・南北線「溜池山王」徒歩 4 分 東京メトロ千代田線「赤坂」徒歩 5 分 東京メトロ丸の内線「国會議事堂前」徒歩 8 分	03-5570-1800
	iCure 鍼灸接骨院 虎ノ門	都営三田線「内幸町」徒歩 2 分 東京メトロ「虎ノ門」徒歩 4 分 JR 山手線「新橋」徒歩 5 分	03-6205-7700
	iCure 鍼灸接骨院 六本木	東京メトロ日比谷線、都営大江戸線「六本木」すぐ	03-3423-1939
	iCure 鍼灸接骨院 浜松町	都営大江戸線「大門」徒歩 1 分 JR 山手線「浜松町」徒歩 6 分	03-5776-1939
	iCure 鍼灸接骨院 田園調布	東急東横線・目黒線「田園調布」徒歩 1 分	03-5483-1939
	iCure 鍼灸接骨院 糀谷	京急空港線「糀谷」徒歩 1 分	03-3742-1939
	iCure 鍼灸接骨院 武蔵小山	東急目黒線「武蔵小山」徒歩 4 分	03-3784-1939
	iCure 鍼灸接骨院 五反田	JR 山手線、東急池上線・都営浅草線「五反田」徒歩 5 分	03-3444-1939
	iCure 鍼灸接骨院 荻窪	JR 総武線・中央線、東京メトロ丸の内線「荻窪」徒歩 3 分	03-3392-1939
	iCure 鍼灸接骨院 京急蒲田	京急本線・空港線「京急蒲田」徒歩 4 分 JR 京浜東北線、東急池上線・多摩川線「蒲田」徒歩 8 分	03-3737-1939
	iCure 鍼灸接骨院 目白	JR 山手線「目白」徒歩 3 分	03-5996-1939
	iCure 鍼灸接骨院 神保町	東京メトロ半蔵門線、都営新宿線・三田線「神保町」徒歩 1 分 ※2018年9月20日開業予定	未定
神奈川	iCure 鍼灸接骨院 京急鶴見	京急本線「京急鶴見」徒歩 1 分 JR 京浜東北線・鶴見線「鶴見」徒歩 3 分	045-521-1939
愛知	iCure 鍼灸接骨院 伏見(名古屋)	東山線、鶴舞線「伏見」すぐ	052-201-1939
大阪	iCure 鍼灸接骨院 梅田	JR 東西線「北新地」徒歩 2 分 地下鉄谷町線「東梅田」徒歩 4 分 JR「大阪」徒歩 8 分	06-6342-5123
	iCure 鍼灸接骨院 淀屋橋	地下鉄御堂筋線「淀屋橋」徒歩 4 分 京阪中之島線「大江橋」徒歩 1 分 各線「梅田」徒歩 10 分 地下鉄四つ橋「西梅田」徒歩 6 分	06-6315-1939
	iCure 鍼灸接骨院 東梅田	各線「梅田」徒歩 10 分 堺筋線「扇町」徒歩 8 分	06-6362-1800
	iCure 鍼灸接骨院 天満	JR 環状線「天満」徒歩 1 分	06-6882-5123
	iCure 鍼灸接骨院 肥後橋	地下鉄四つ橋線「肥後橋」すぐ	06-6225-5123

iCure 鍼灸接骨院 鞠公園(肥後橋南)	四ツ橋線「肥後橋」徒歩 2 分 地下鉄各線「本町」徒歩 5 分	06-7709-9009
iCure 鍼灸接骨院 本町	地下鉄各線「本町」徒歩 2 分 堺筋線「堺筋本町」徒歩 3 分	06-6241-2400
iCure 鍼灸接骨院 心斎橋	地下鉄御堂筋線・長堀鶴見緑地線「心斎橋」すぐ	06-6252-4400
iCure 鍼灸接骨院 北堀江	地下鉄長堀鶴見緑地線「西大橋」徒歩 6 分 地下鉄長堀鶴見緑地線「西長堀」徒歩 6 分 地下鉄千日前線「西長堀」徒歩 6 分	06-6533-3356
iCure 鍼灸接骨院 桜川	地下鉄千日前線「桜川」徒歩 1 分 JR 関西本線「JR 難波」徒歩 6 分	06-6561-8668
iCure 鍼灸接骨院 日本橋	各線「日本橋」徒歩 1 分 近鉄難波線「近鉄日本橋」徒歩 1 分	06-6636-5123
iCure 鍼灸接骨院 野田阪神	地下鉄千日前線「野田阪神」徒歩 2 分 JR 東西線「海老江」徒歩 5 分 阪神本線「野田」徒歩 5 分	06-6459-5123
iCure 鍼灸接骨院 野田	JR 環状線「野田」すぐ 地下鉄千日前線「玉川」すぐ	06-6467-5123
iCure 鍼灸接骨院 千鳥橋	阪神なんば線「千鳥橋」徒歩 1 分	06-6465-3939
iCure 鍼灸接骨院 西九条	JR 各線、阪神なんば線「西九条」徒歩 1 分	06-4256-6439
iCure 鍼灸接骨院 九条	地下鉄中央線、阪神なんば線「九条」徒歩 3 分	06-6581-1239
iCure 鍼灸接骨院 阿波座	地下鉄中央線千日前線「阿波座」すぐ	06-6538-5123
iCure 鍼灸接骨院 弁天町	JR 環状線、地下鉄中央線「弁天町」駅 徒歩 3 分	06-6599-0570
iCure 鍼灸接骨院 波除	JR 環状線「弁天町」徒歩 1 分 地下鉄中央線「弁天町」徒歩 5 分	06-6583-3608
iCure 鍼灸接骨院 大正	JR 環状線、地下鉄長堀鶴見緑地線「大正」すぐ	06-6553-5123
iCure 鍼灸接骨院 千船	阪神本線「千船」徒歩 1 分	06-6471-5778
兵庫	iCure 鍼灸接骨院 伊丹鴻池	バス「鴻池」徒歩 2 分
	iCure 鍼灸接骨院 御影	阪神本線「御影」徒歩 1 分
		072-779-1939
		078-822-1939

【会社概要】

会社名	: iCure テクノロジー株式会社
代表取締役社長 CEO	: 小泉 英一
本社	: 大阪市港区弁天 1 丁目 2-1 ORC200 オフィスター19F
電話	: 06-6572-5123
ホームページ	: https://icure-tech.co.jp/
設立	: 2004 年 11 月 19 日 (2017 年 4 月 1 日に iCure テクノロジー株式会社に社名変更)
資本金	: 1,925 万円 (資本準備金を含む) (2018 年 3 月現在)
従業員数	: 正社員 271 名、パート 3 名 (2018 年 4 月現在)
事業内容	: 鍼灸接骨院支援事業

本リリースに関するお問合せ

iCure テクノロジー広報事務局 担当 : 黒田

TEL : 03-5411-0066 FAX : 03-3401-7788

携帯 : 080-4900-7949 e-mail : pr@netamoto.co.jp