

# ワンポイントツバビツ

## 円背とその予防について

円背とは、背中全体がなだらかに丸くなった状態をいいます。閉経後の女性に高率に起こり、多くは骨粗鬆症の進行とともに生じる椎体の圧迫骨折や背筋力の低下が見られます。前傾姿勢を修正しようと膝を曲げるため、膝の屈曲拘縮や膝関節周囲筋の筋力低下を招きます。その結果、ふらつきやすく、つま先を十分にあげられず歩幅も小さくなってしまいます。

歩行時に注意する点は、①可能な限り膝を伸ばして歩く、②股関節を大きく動かしてつま先をあげて歩く、こうすることで小さな段差につまずくことを予防できます。

今回は、円背予防の体操をご紹介します。体操の姿勢は寝た状態（仰向け・うつ伏せ）で行います。

### ブリッジ

膝を立てた姿勢からお尻を上げます。



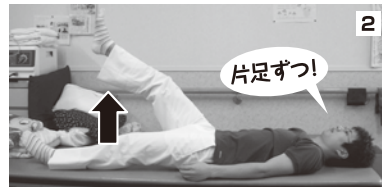
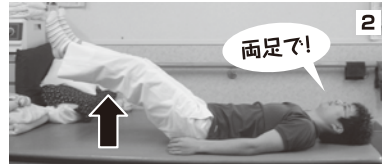
### 背中伸ばし

四つんばいになり、お尻を突き出すようにして、腕と背中を反らします。



### 足あげ腹筋

腹筋を使って両足を上げます。大変な方は、片足ずつ行ってみましょう。



※各運動を10回ずつ行います。慣れてきたら、もう10回行います。痛みやそのときの体調に合わせ、実施してみましょう。

総合南東北福祉センター リハビリテーション科 作業療法士：渡部 祐介