

なるほど健康講座

『姿勢不良による身体への影響』



アトリオ訪問看護ステーション
理学療法士 武井 祐輔

【はじめに】

猫背のまま高齢期を迎えると、身体機能の衰えから背部や腰部の曲がりが増進し、円背（えんぱい）という状態になってしまいます。これにより、バランス能力や運動機能が低下し、要介護状態に影響します。

【円背による日常生活への支障】

- ① 全身の筋肉が本来の力を発揮できなくなり、筋肉が更に弱っていきます。
- ② 背骨を反らす機能が弱くなることで、酸素を十分に取り込めなくなります。
- ③ 背骨が丸くなり続けると重みに耐えきれなくなり、背骨が潰れてしまい、圧迫骨折に繋がりがやすくなります。
- ④ 顎が上がると、気道が広がり、誤って気道に食物が転がり、誤嚥のリスクが増大します。

【悪い姿勢と良い姿勢】



加齢に伴い、姿勢を支える筋肉が萎縮するため、前屈み姿勢となります。



転倒予防します。

正しい姿勢を意識することで、姿勢保持に必要な筋肉が鍛えられ、

【運動方法】

円背予防に重要な体幹部位へのストレッチと筋力向上運動を一部紹介します。



体で

きるだけ前に伸ばし5秒保

持、その後ゆっくりと体をできるだけ反らして、5秒保持し、ゆっくり下ろします。
*腰痛をお持ちの方は、無理のない範囲で。

『転倒を予防するために』



アトリオ訪問看護ステーション
理学療法士 野村 晃裕

【はじめに】

転倒の原因には、筋力の低下、関節可動域の低下、感覚機能の低下、認知機能の低下など様々な要素があります。それらの要素が重なり合って、転倒リスクが上がると言われています。今回は筋力に着目して、3つのトレーニングを紹介していきます。

【運動方法】

① 『スクワット』は大殿筋、大腿四頭筋、

ハムストリングス（お尻、太腿の前後面の筋肉）といった姿勢保持に必要な筋肉を鍛える事ができます。運動のコツは膝を曲げる時に、体幹をやや前傾にし、膝を前に突き出さない事が重要です。*目安10回×2セット



② 『踵上げ』は下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）といった歩行速度を上げるのに重要な筋肉が鍛えられます。運動のコツは踵なるべく高く上げる事、重心を内側に乗せておく事が重要です。*目安10回×2セット（座位でも行えます）

③ 『つま先上げ』は前脛骨筋（すねの外側の筋肉）が鍛えられ、歩行時のつまずき予防の役割を果たします。*目安10回×2セット（座位でも行えます）

れのお
レーニ



ングもゆっくりと行う事で効果が期待できます（壁等に掴まって頂く事で安全に行えます）。足首の関節可動域が低下する事で転倒リスクが上がると、特に②と③の様な足首を動かすトレーニングは、筋力、関節可動域共に改善が期待でき、転倒予防において重要なトレーニングです。是非、日頃の運動に取り入れてみて下さい。