

2017年(平成29年)4月3日(月)掲載



姿勢が前かがみになる、いわゆる「腰曲がり」は後彎症と呼ばれ、年齢を重ねるごとに増えてきます。原因としては▽背骨のクッションである椎間板が弱くなつてつぶれる▽骨粗しょう症による骨折によって背骨が曲がる▽背筋力が低下する—といったことが考えられます。

後彎症になると、背中や腰に痛みが生じやすく、またバランスが悪化して転倒しやすくなります。さらに、肺の容積が減って呼吸障害が生じたり、胸焼けを起こす逆流性食道炎の原因になったりすることもあります。こうした健康障害により生活の質が低下し、寿命にまで影響を及ぼす可能性もあります。

後彎症を防ぐには、背筋力を鍛える運動が有効です(図参照)。うつぶせになり、おなかの下に枕を入れて体を持ち上げます。背中の曲がり強い人は大きめの枕を使いましょう。体を持ち上げたまま5秒間保つて5秒間休

## 脊椎の運動療法

# 背筋鍛え腰真っすぐ



む。これを1日10回、週5日行うようにします。ただし、背骨を反らし過ぎないように気を付けます。

私たちのデータでは、この運動を4カ月以上続けると背筋力が向上し、姿勢と体の動きがよくなるのが分かりました。自宅にいても5分以内で安全に行えます。外出が困難で、筋力も骨も弱い高齢者にもお勧めです。

うつぶせになるのが大変なら、散歩など外出する際にリュックサックを背負うのも効果的です。500g程度のペットボトルなどを入れて歩くことで、背筋力が付きバランスよく歩けるよう

になります。

後彎症に対する運動ではいくつか注意点があります。まず、背中や腰の痛みが強い時は症状が悪化するため控える必要があります。また、腹筋運動は骨が弱いと背骨の骨折を招くことがあり、お勧めできません。特にお向けから体を起こす運動は危ないので、頭だけを起こしてへそをのぞく程度にとどめましょう。

ヨガは健康にいい運動として近年普及していますが、運動内容により痛みが強くなることもあるので、知識のある指導者の下で行う必要があります。最後に、背骨の運動をする前には健康状態、背中や腰の痛み、背骨の曲がり、骨の強さを評価して安全かどうか、整形外科医がいるお近くの医療機関でチェックすることが大切です。



ほんごう・みちお 68年千葉県松戸市生まれ。秋田大医学部卒、同大大学院修了。05〜07年米メイヨークリニック留学。09年から同大医学部付属病院整形外科講師。日本整形外科学会専門医、日本脊椎脊髄病学会指導医。

秋田大学医学部付属病院  
整形外科講師

本郷 道生

△毎月第1、3月曜日掲載▽