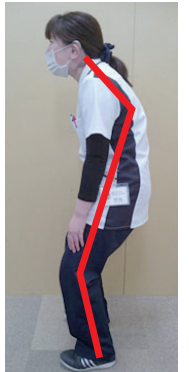


# えん ぱい 円背の予防と体操

円背（えんぱい）というと、どのようなイメージを持たれますか？円背とは脊柱（せきちゅう）特に胸椎（きょうつい）の後弯（こうわん）つまり背中丸まりが増加した状態です。一般的には猫背（ねこぜ）とも言います。高齢の方に多いというイメージではないかと思えます。しかし、高齢の方でも背すじが伸びシャキシャキ歩いている方を見かけたり、逆に若い方でも背中丸くなっている方を見かけます。



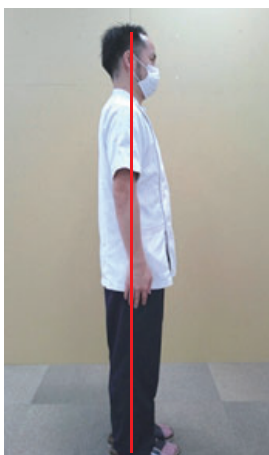
円背姿勢 ▶

## 円背を引き起こす原因

円背を引き起こす原因として考えられているのは骨粗鬆症による脊柱（せきつい）の変形や、脊椎圧迫骨折などによる骨の変形、先天的な脊柱の病気等があります。骨の変形は一度起こると元に戻る事がないと言われていますが背中丸くなっている全ての方が骨の変形が起こっているわけではなく、意識すると背すじを伸ばせる方もいます。その場合、体幹周囲の筋力低下や姿勢への意識低下等が考えられます。円背が身体に与える影響としては内臓が常に圧迫されることにより食欲減退や便秘、背中が伸びづらい事による呼吸機能の低下があります。あるいは背中丸くなる事により前を向く時に頭部や首の関節に過剰にストレスがかかり、2次的に首の痛みや、肩凝り、腰痛等を引き起こす事もあります。

## 体幹・下肢トレーニング

骨の変形は一度起こると元には戻りませんが、現状よりも悪化させない事（維持）が大事です。慢性的な姿勢不良になっている場合には予防が大切になってきます。その為には良い姿勢をなるべく意識する事や、良い姿勢をキープする為の筋力や身体の柔軟性を維持していく事が必要です。今回のコラムでは姿勢での注意点や、体幹・下肢トレーニングの一部をご紹介します。



### ① 良い姿勢を意識する

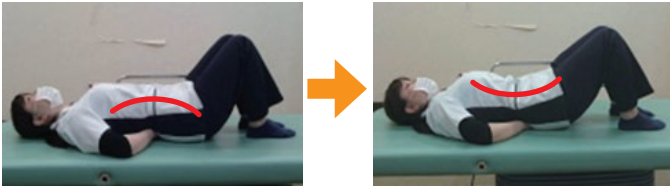
一般的に良い姿勢とは立位では身体を横から見た時に、耳の穴・肩の中心・大腿骨（だいたいこつ）の出っ張り部分・外くるぶしのやや前方が直線上に位置する姿勢を言います。

座位では耳の穴・肩の中心・大腿骨の出っ張り部分が直線上に位置し、座骨に体重がのるようにします。

## ②体幹の筋力訓練

体幹では特に背骨を支えるインナーマッスルを強化する事が姿勢維持に有効です。

### 腹部の運動



大きく息を吸った後にゆっくりと息を吐きながら背中全体で床を押しつけるようにします。

### 背部の運動



良い姿勢を保ちながら両手を組み、肘を伸ばしながら前方にゆっくり腕を上げていきます。

## ③股関節の柔軟性を高める

股関節の曲げ伸ばしをする筋肉の柔軟性を維持する事で、背中が丸くなるのを防ぎます。



膝が曲がらないようにし、太ももの裏が痛気持ち良いと感じる位伸ばされている所で30秒程保持します。(呼吸は止めずに)



片足を抱え込み、反対側の股関節の付け根が痛気持ち良いと感じる位伸ばされている所で30秒程保持します。(呼吸は止めずに)あまり伸び感が感じられない場合お尻の下にタオル等挟んで行います。

## ④脊椎の可動性

脊柱の可動性を維持する事により良い姿勢の維持をはかれます。



股関節を曲げた状態で腕を上へ伸ばし背中も伸ばします。

\*この体勢が辛いようであれば、うつ伏せあるいは仰向けになり背中を伸ばします。

基本的に人間の生活動作では背中を伸ばして何かをする事は少なく、丸めたりする事の方が圧倒的に多いかと思えます。その為、なるべく姿勢を意識し気をつけていく事が一番の予防になると思われますので是非意識して生活してみましょう。