



高齢者の猫背に注意！お年寄りの円背のリスクとは？

6月になり、今年も衣替えの季節を迎えますが、お変わりありませんでしょうか？

さて、今月のテーマは姿勢の特に「高齢者の猫背に注意！お年寄りの円背のリスクとは？」についてお伝え致します。

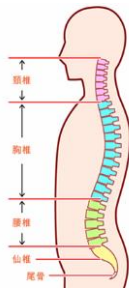
理学療法士が「姿勢とは」、「円背・反り腰」、「悪い姿勢のリスク」、「アプローチ」をご紹介します。



1. 姿勢とは

姿勢について考えたことはありますか？
姿勢を保持するために、重要になるのが背骨の状態になります。

本来、人間の背骨は**S字カーブ**になっていることで、体重を**分散**させたり、**柔軟**に動くことが出来るようになっています。そして、背骨をS字状に保つために重要になって来るのが、**筋肉**になります。筋力低下や、長時間の不調姿勢が後に出てくる円背や反り腰に繋がります。

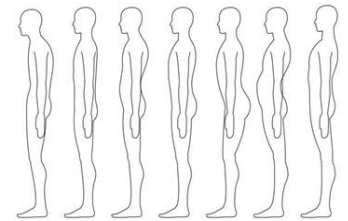


2. 円背・反り腰

背骨の中でも、胸椎の湾曲が強くなりすぎたものが「円背」、腰椎の湾曲が強くなりすぎたものが「反り腰」となります。

不良姿勢になる原因は、主に**骨の変形**、**筋力低下**です。

特に、高齢者に多い不良姿勢は円背であり円背は様々な**二次障害**を及ぼします。



3. 悪い姿勢のリスク

負担がかかるほかに、**内臓機能**にまで影響を及ぼします。

〈考えられるリスク〉

- ・ 圧迫骨折
- ・ 痛みの出現
- ・ 骨の変形
- ・ 呼吸機能低下
- ・ 内臓機能低下
- ・ 誤嚥性肺炎
- ・ 皮膚剥離 など



4. アプローチ

1日の中で座ってる時間が一番長くなると思います。ただ座っているだけでは**もったいないです！！**
座りながらできる運動(レクリエーション)を紹介したいと思います！！

●座位訓練(レクリエーション編)

①重心移動や下肢の支持性を高める運動
ボール蹴り、ボーリング、輪投げ等

②体幹へのアプローチ
棒体操、風船/バレー
スリッパ飛ばし等

