

つなぐ

vol. 144

T U A G U

[発行] 医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

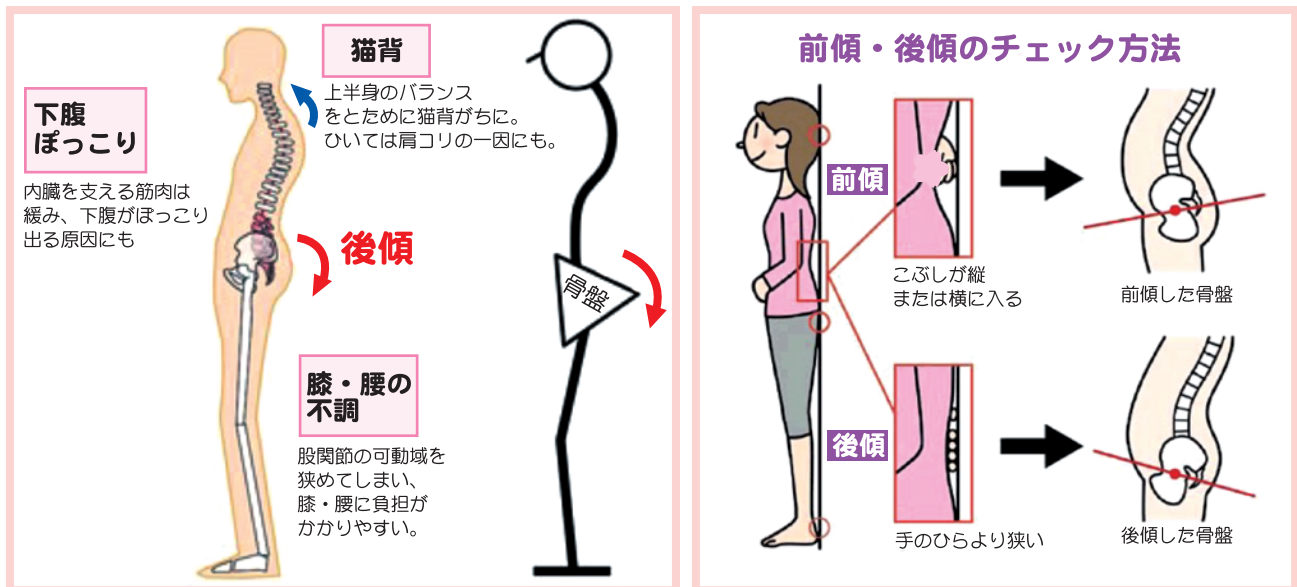
<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

高齢者の姿勢について

こんにちは！寒さがまだまだ続く中、体調を崩さないように気を付けていきましょう！
今回は姿勢がテーマとなりますのでこの機会を機に
少しでも意識していただければと思います！

姿勢の変化

加齢に伴い、体には様々な変化が生じますが、姿勢も変化していきます。年を重ねると背中(胸椎)が丸くなってしまいます、いわゆる猫背です。医学的には円背(えんぱい)と言います。その姿勢では前を見ることが出来ないで、顎が突きあげる姿勢になります。また、腰も丸くなります。そうすると重心が前に移動してバランスを崩して転倒してしまうので、バランスを保つために、骨盤は後ろに傾き、膝関節は曲がった状態になります。



セルフドクターより引用

円背の原因

普段の生活習慣や体の使い方も影響しますが、加齢に伴う筋力低下、特に背筋の筋力低下は大きな原因です。また、骨粗鬆症による背骨の(脊椎)圧迫骨折も円背の原因となります。背骨の圧迫骨折の数が増えると、体はより前のめりになりやすくなり、円背になります。加齢に伴う、脊椎(背骨)や椎間板(脊椎の間にある軟骨でクッションの役割)の変形も円背を引き起こします。

円背の影響

1. 首の痛み、肩こり、腰痛の原因

円背のために顎が出ている姿勢が続くと、頭や目を水平に保とうとするために首の後ろの筋肉の活動が長くなり、首の痛みや肩こりの原因になります。背中、腰が曲がった状態が続くので、腰痛も出やすくなります。

2. 転倒しやすくなる

頭が前方に出た姿勢なので、バランスを保つために、正しい姿勢ではほとんど使わない筋肉を使う必要があり、筋肉が疲れやすくなり、筋肉痛を引き起こします。さらに、バランス能力が低下するので、転倒しやすくなります。

3. 呼吸機能の低下

肺が圧迫されて、酸素の吸い込み量が少なくなり、呼吸機能が低下します。さらに、酸素不足になると、筋肉の働きも悪くなります。

円背を改善する運動やストレッチ

胸郭のストレッチ

- ①手を後ろで組む
- ②腕を後ろに引きながら胸の前を伸ばす



頸部伸展筋（首の後の筋肉）の運動と 頸部屈曲筋（首の前の筋肉）のストレッチ

- ①後頭部の下にタオルをあてる
- ②斜め上に引っ張る
- ③首はタオルと押し合うように力を入れる



ハムストリングス（太ももの裏の筋肉）のストレッチ

- ①椅子に座り伸ばしたい方の膝が曲がらないように脚を真っ直ぐ伸ばす
- ②背筋を伸ばしたまま身体を前に倒す
- ③太ももの裏を伸ばす



姿勢について

姿勢は私生活においてとても重要です。高齢やデスクワークが原因で筋力の低下や椎骨の隙間にある椎間板が押しつぶされて姿勢が乱れてしまうことが多くあります。

悪い姿勢

整形外科では、立った状態で正面を見たときに、最小限の筋負荷で体幹を保持できる状態を良い姿勢。逆に、立っている状態を保持するために、体幹への負荷が大きくなるようなバランスを欠いた状態を悪い姿勢と判断しています。

良い姿勢

円背、反り腰等になっていると横から見た際に真っすぐではなく前後に歪んでしまっています。立っている際に横から見て右側のイラストのように「耳たぶ～肩～股関節～くるぶしの前方」が真っ直ぐになっていることを意識しましょう！



姿勢を正すストレッチ

ストレッチを行い姿勢を良くすることで日常の動作が楽になったり、集中力が高まったりするなど様々なメリットがあります。日常生活の中でどうしても肩や首、腰などが凝ることはありますがそれらに対してしっかりとメンテナンスして良い姿勢を保ちましょう！

背伸びストレッチ

- つま先を正面に向けて立つ
- ↓
- 上に向かってグ〜っと体全体を伸ばしてキープする (5 秒程)
- ↓
- 力を抜いてゆっくりと腕を下す



肩のストレッチ

- 片腕を自分に寄せてもう片腕を引っかける
- ↓
- 引っかけた腕を自分の方にグ〜っと寄せてキープする (20 秒程)



いかがでしたでしょうか？姿勢は自分でも分からないうちに崩れてしまっていることが多くありますので朝起きた際やお仕事、作業の合間などにぜひ行ってみてください！

耳鼻咽喉科診察室より

第12回

めまいやふらつき
～何科を受診したらいいの?～

めまいやふらつきは、日常的によくみられる症状のひとつです。疲れや寝不足、ストレスから生じることもあります。病気が原因で起こることもあります。では、こういった症状があるときに、どの診療科を受診するのがよいのでしょうか。

① 回転性のめまい ～天井や自分がぐるぐる回る～

耳は音を聞くだけでなく、体の平衡感覚に関係しており、その中の三半規管や前庭という部分の異常によってめまいが生じます。また、耳鳴りや難聴、耳閉感などの耳症状を伴うこともあります。この場合は、まず耳鼻咽喉科を受診されるとよいでしょう。

② 浮動性や動揺性のめまい ～ふわふわ、ゆらゆら～

“車や船に乗っているような感じ” “ゆらゆらとずっと揺れている感じ” のようなめまいをこのように呼びます。

- ・ 回転性めまい後の慢性期や、加齢による内耳や小脳の機能低下で、ふらついてしまうことがあります。その場合は耳鼻咽喉科を受診がよいでしょう。
- ・ 自律神経がうまく調整できない状態の時は、血圧の調整がうまくいかず、立ち眩みのような症状として感じるときもあります。この場合は、かかりつけの内科や心臓の病気を担当する循環器内科を受診が適切でしょう。
- ・ 服用している薬の副作用として、めまいが生じていることもあります。降圧剤や鎮痛剤、抗パーキンソン病薬、精神安定剤、睡眠薬などはその代表例です。こうした薬を服用してめまいが現れたときは、薬を処方した医師に相談しましょう。

⚠ 直ちに受診が必要なめまい

浮動性や動揺性のめまいは、脳梗塞など脳に何らかのトラブルが生じているサインである場合もあります。

- ・ 強いめまいが1時間以上続く
 - ・ 強い頭痛がある
 - ・ 脳の症状（手足のまひやしびれ感、物が二重に見える、ろれつが回らない、など）
- こういった場合には、脳疾患等、緊急を要する疾患が隠れていることがあり、直ちに神経内科、脳神経外科、もしくは救急外来を受診したり、救急車を呼ぶなどの対応が必要です。

めまいの原因は多岐にわたります。早期治療が大切で、治療が遅れると後遺症が残ったり、命に関わる場合もあります。軽いめまいでも繰り返す場合には一度、症状に応じた科への受診を検討しましょう。

