



腰曲がり予防教室の 実践方法

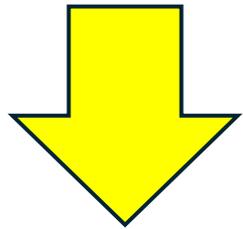
北海道千歳リハビリテーション大学

腰曲がりとは？

背骨が弓の弦のように丸くなった状態(**脊柱後弯変形**)



加齢とともに進行するため
高齢者の約40%～60%に
認められるとされている！



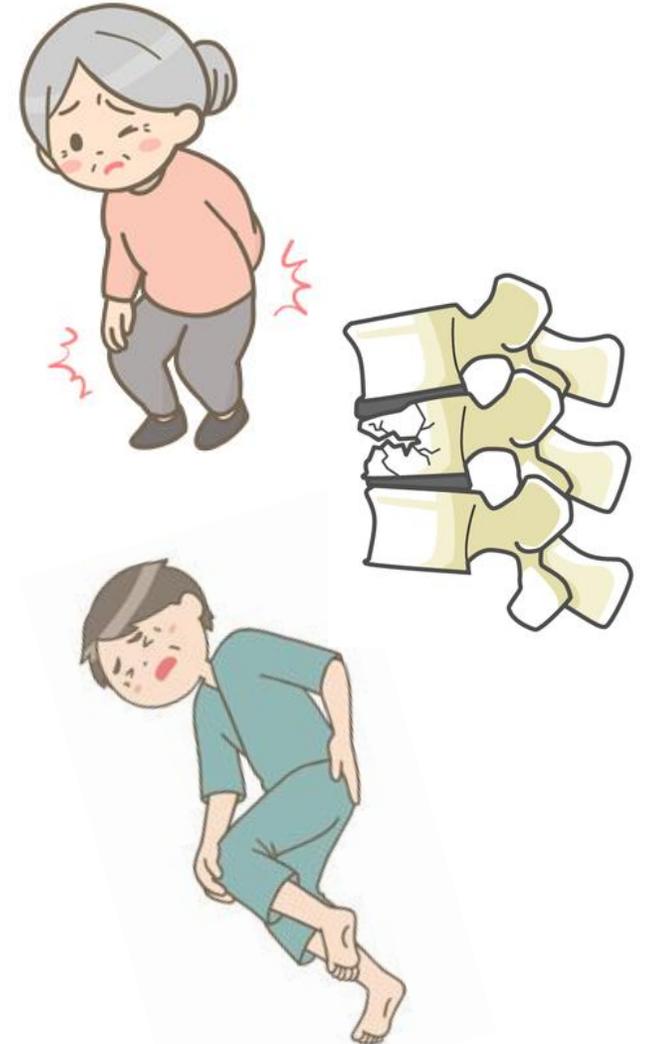
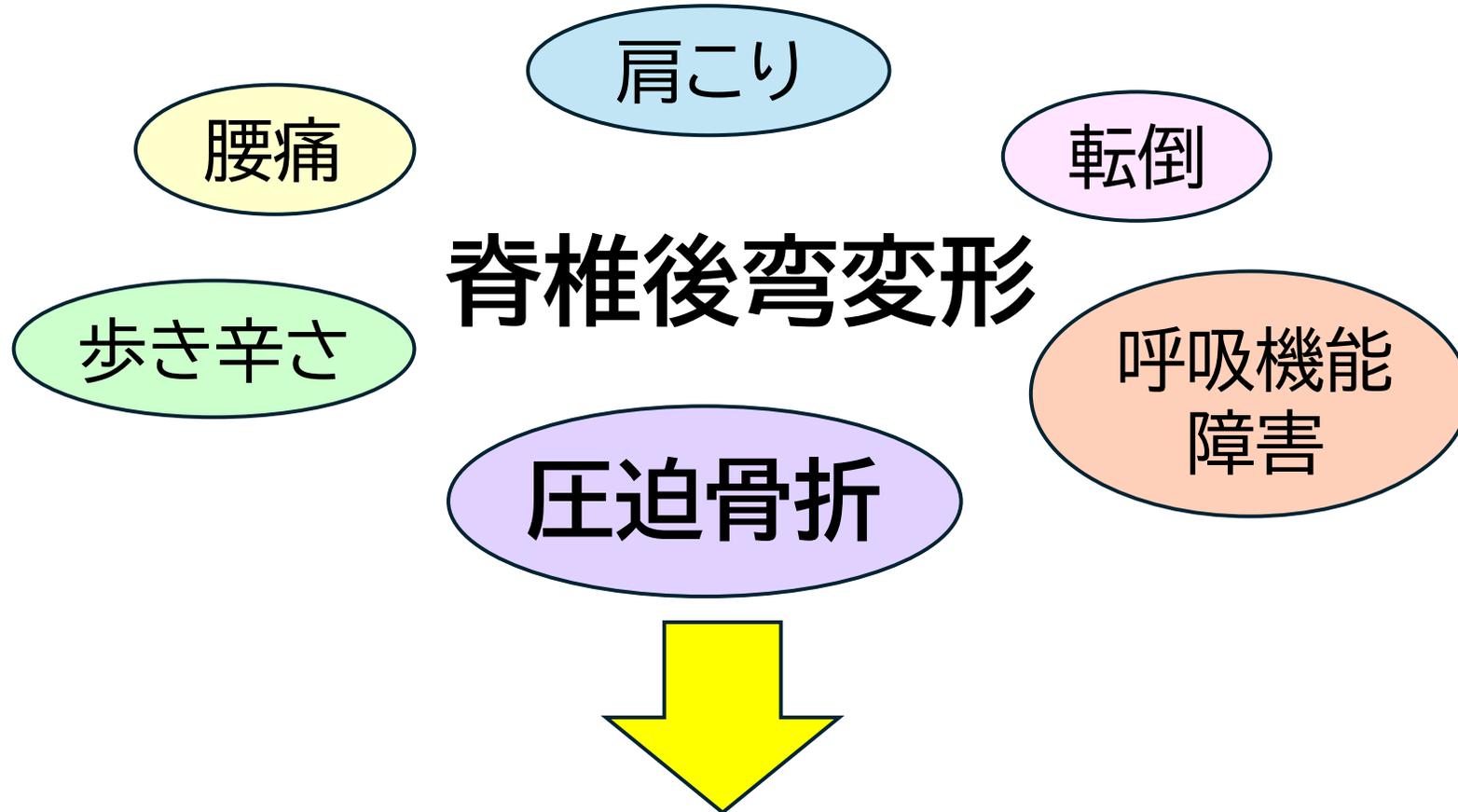
脊柱の椎体への負荷が強まる
ことで、圧迫骨折の原因にも…

～脊柱後弯変形の主な原因～

- 骨粗鬆症による**脊柱変形**
- 背筋群の**筋力低下**
- 体幹と股関節周囲筋の**柔軟性低下**
- 農作業での**体幹前屈姿勢**など



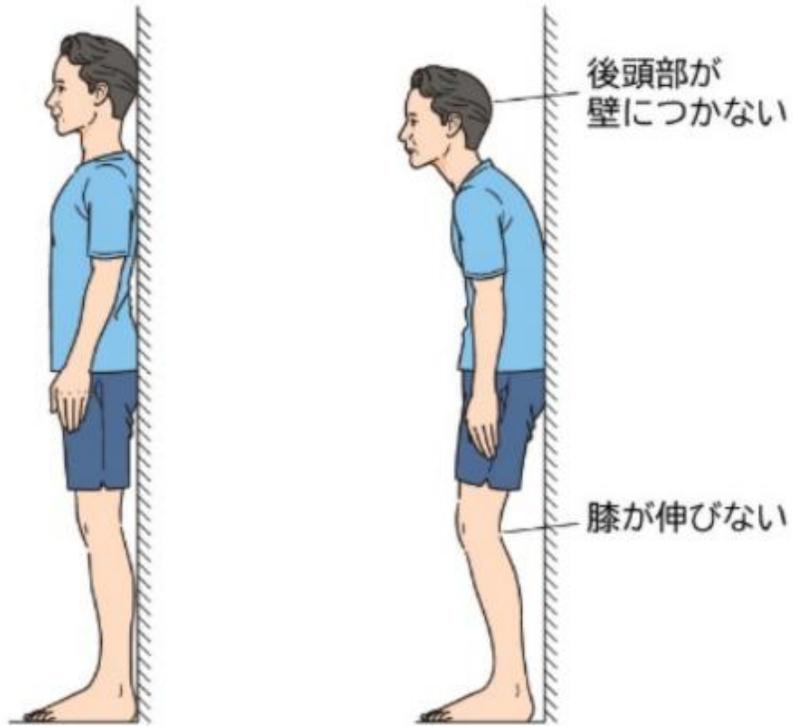
進行すると様々な弊害が…



早い段階からの予防が極めて重要！



脊柱後弯変形の簡易的なチェック方法



壁を背に、自然な姿勢でチェックしてみよう。後頭部が壁につかなかったり、膝が伸びない場合、胸椎の後弯が進行している可能性がある。(イラスト：内山弘隆)

壁に踵と臀部を当てた立位姿勢で、
後頭部が壁から**握りこぶし一つ分**
(約10cm)以上離れる場合、
脊柱後弯変形が疑われる！





本学の腰曲がり予防教室での取り組み

千歳市の住民20名(平均年齢74.3歳)月に1回の頻度(3か月間)
セルフ運動を主軸に!

**股関節と体幹を中心とした
ストレッチおよび筋力強化運動**

||

**脊柱後弯変形の
予防・改善**





運動プログラム①

ストレッチ（腹筋）

30秒



30秒



Step up

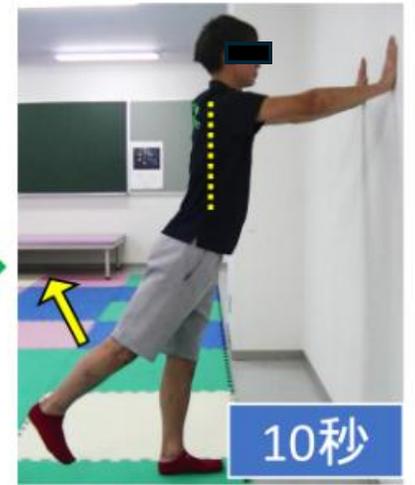
30秒



- うつ伏せ→肘→手（腰が痛い人は無理せずに！）

30秒 3セット！

筋力トレーニング（下部の腰背部とお尻の筋肉）



- 手を肩の高さで壁に付きます
- 体を起こして、膝を伸ばしたまま足を後ろにあげます

足挙げを10秒間、左右で各10回×3セット！

運動プログラム②

筋力トレーニング（背中の筋）



- 胸を開いて肩甲骨を寄せます。
- 息を吐きながらゆっくり腰を曲げ、前方へお辞儀します

呼吸を止めずに 10秒を10回 × 2セットやってみましょう！

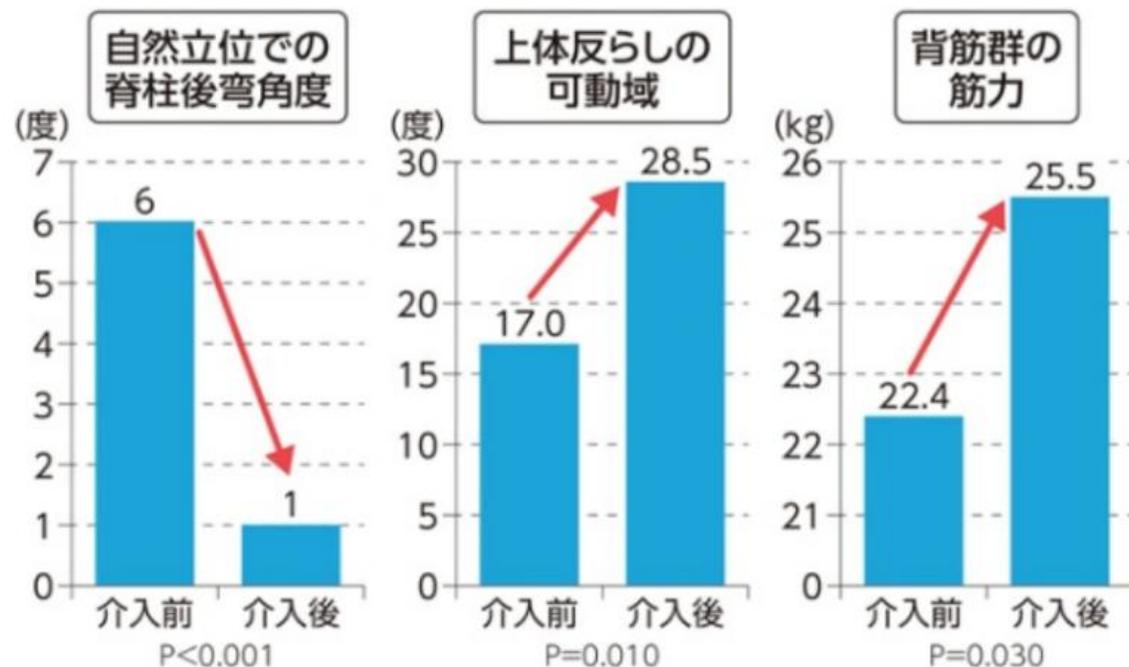
バランス(片脚立ち)



- 立っている側の膝は、少し曲げましょう！

片脚立ちは、1分、3回を目標に！

介入結果



参加者のセルフ運動
平均実施日数 2.9回/週

※脊柱後弯角度: スパイナルマウスの実測
上体反らしの可動域: スパイナルマウスの実測
背筋群筋力: HHDモービィの実測

股関節と体幹の筋肉を中心としたストレッチ及び筋力
強化運動を中心としたセルフ運動プログラムは
腰曲がり予防に効果を発揮することが期待される！