

背骨の変形

・油断は禁物！

「なんだか背が縮んだ気がする」

「鏡を見ると、前より腰が曲がっているような…」

そんなふう感じたことはありませんか？

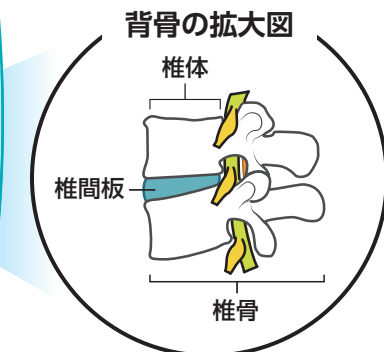
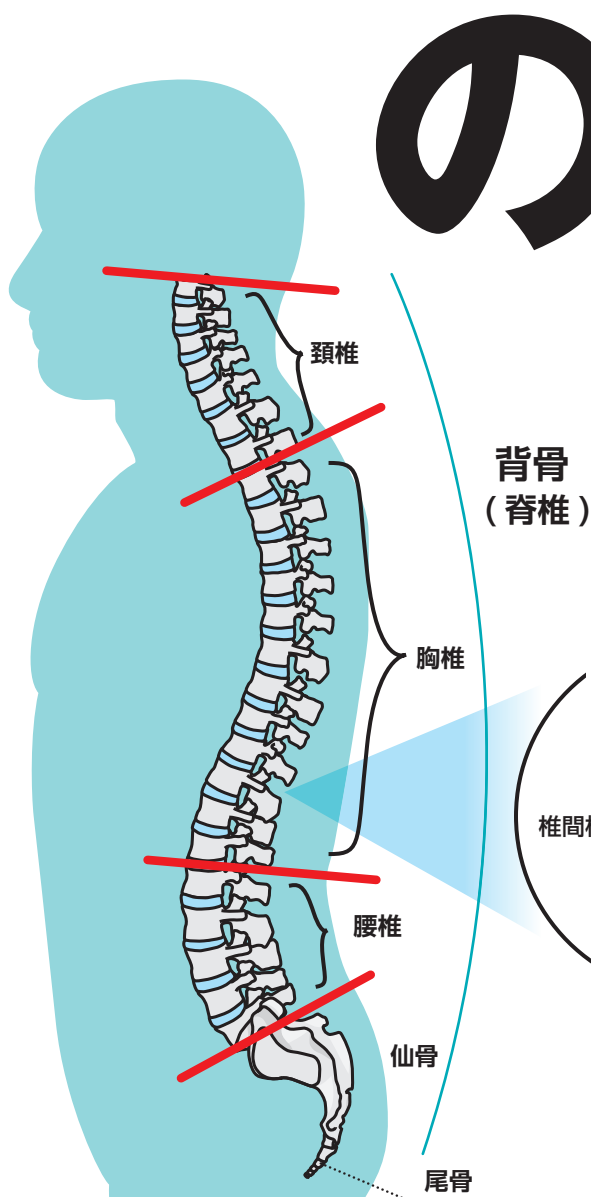
背骨の変形は、何も加齢だけが原因とは限りません。

これからの元気のためにも、背骨の変形に油断は禁物です！



背骨とは

背骨は、脊椎または脊柱ともいい、人間の場合、上から頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨で構成されています。脊椎の一つ一つの骨を椎骨、その椎骨の前方部分を椎体といいます。椎体と椎体の間には椎間板という軟骨があり、背骨を1本の柱としてつないでおり、正常な背骨は横から見ると緩やかなS字カーブを描いています。背骨は上体の重さを支えるほか、歩行の際に起こる上下運動の衝撃を吸収し、脳へのダメージを和らげる働きも担っています。



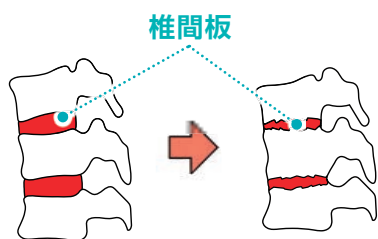


背骨の変形で起こること

高齢者に多くみられるのが、背骨が前後に曲がる脊柱後彎症です。
以下のような原因が考えられます。

〈 脊柱後彎症が起こる原因 〉

1 椎間板が潰れる



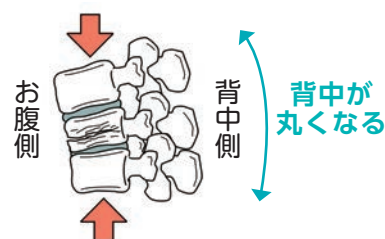
椎間板（軟骨）が弱くなって潰れたりすることで背骨が変形する。

2 筋肉が衰える



主に背筋などの背骨を支える筋肉の衰えで背骨が変形する。

3 圧迫骨折



骨粗鬆症などで骨がもろくなり椎体が潰れることで背骨が変形する。



立つ・歩く・座るなど日常の動作に背骨は重要な役割を果たしています。そのため、背骨が変形する脊柱後彎症があると、日常生活に支障をきたします。

例えば、腰痛がおこりやすい、体のバランスが崩れることで転倒しやすい、内臓が圧迫されるため胃が圧迫されれば胃液の逆流（胃食道逆流症）、腸が圧迫されれば便秘、肺が圧迫されれば肺活量の減少による息切れなど、さまざまな症状が現れます。

背骨を守るために

背骨の変形は筋肉を鍛えることで、予防や軽減が可能です。
ただし、運動の効果はすぐには出ないので、長い目で見て気長に続けてください。

背筋とお尻の筋肉 を鍛える運動

1

壁に両手をついて、
片方の足を
足の付け根から
後ろに上げる

2

10 秒間保つ

3

反対側の足も
同様に行う

左右行って
1 回
合計 10 回行う

できれば

朝昼晩行う

POINT

両手は頭より
高い位置で
壁につける

POINT

呼吸を
止めないように
気をつける

POINT

背筋とお尻の
筋肉を意識する

POINT

膝は
まっすぐに伸ばす

POINT

自分ができる
範囲まで
床から上げる

※脊柱管狭窄症など腰に不安のある人は、医師に相談のうえ行ってください。

※自分のペースで無理をせず行いましょう。痛くなったら中止してください。痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。