

猫背に伴う腰背部痛に！ 背筋を鍛える運動・背筋を使う運動

腰痛に悩んでいる人が老若男女大変多くみられますが、単に腰痛と言っても、その原因はさまざまあります。その原因を特定することは難しい面もありますが、腰痛対策にはそれぞれに合った対処法が必要となってきます。多くの原因がある中で、中高年の（いわゆる）猫背に伴う腰背部痛について考えてみます。

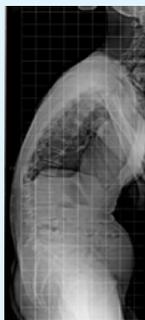
中高年の慢性腰痛の中には、歩いていると腰痛が出て歩けなくなり、途中で止まって後屈したり腰掛けたりすると軽快して、また歩けるようになる「ようつうせいいかんけつせいはいこう腰痛性間欠性跛行」というものがあります。これはすなわち、前屈姿勢の持続で背筋の血流が途絶えるため痛みが出現し、止まって後屈姿勢をとることで、血流が改善して痛みが消失する機序が考えられます。

また、朝方起床時に腰痛が出て、少し身体を動かすことで軽快してくる方、あるいは、家事・炊事・園芸作業・草取りなどでどうしても前屈姿勢を強

いられ、腰痛が出てくる方がおられますが、いずれも背筋の血流の問題が関与してくるもので、背筋の運動不足が考えられます。

普段の日常生活においては、特殊な作業以外、前屈姿勢を強いられることが多くなっております。このような場合、長時間の前屈姿勢の持続をできる限り避け、途中で背伸びを心がけることが肝要です。概して、もともと猫背の方は通常の姿勢が前傾になっているため、背筋を使うには人一倍後屈する必要があり、背筋の強化には効率が悪く不利な点があります。

普段から朝晩、起きる前と寝る前に、ベッド上ふくが いで腹臥位で行う体操・運動（図参照）など背筋を鍛える運動をしてください。また、散歩やウォーキングでは肘を胸元あたりまで上げるよう、腕を大きく振って歩くことを心がけて、背筋を使う運動を行うことが大切です。



前傾姿勢の方の立位X線写真
腰椎・骨盤が突っ立っており、胸椎が後弯している



背筋を鍛える運動

腹臥位をとることが重要で、顔を少し持ち上げるような要領で！

お腹のあたりにクッションなどを敷き、「顔を少し持ち上げて3～5秒間キープ+ ゆっくりもとにもどす」これを3回繰り返す。

腹臥位：伏臥位とも書き、腹を床につけて寝ている状態（俗に言う「うつぶせ」）。