

骨粗しょう症 から骨を守る 自分に合った体操シリーズ ②

痛みや、 歩行に障害がある方の 軽い体操メニュー

監修：フェニックス加古川記念病院

骨粗鬆症センター

病院長・骨粗鬆症センター長 楊 鴻生

骨粗しょう症の治療の目的は骨折を防止することです。そのためには骨量を増やすだけでなく、適度な運動を続けて体の運動機能を良くし、転倒などを防ぐことが大切です。また運動によって腰や背中への痛みもとれてきます。

ここに紹介する体操は骨粗しょう症で腰や背中に痛みがあり、外出に杖やシルバーカーなど補助具が必要な方のための体操です。自分に合った無理のない体操を選んで、根気よく続けてください。

必ず主治医の指示にしたがってください。また体操によって疼痛が発生した場合には、すぐに主治医にお知らせください。

体操メニューは、主治医による指示のもと選択してください。

- 体操は横になってできる体操からはじめ、座ってできる体操、立った状態でする体操へと進みましょう。
- 各体操は1~2回からはじめ、徐々に回数を増やして最大10回までとし、痛くなる前にやめるのがポイントです。
- 完璧に同じポーズをとる必要はありません。同じようなポーズをしている気持ちでのぞみましょう。

横になってできる体操



① 片ひざ曲げ腹筋体操



頭に枕をそえて仰向けになり、両方の手のひらを軽く床面にあてます。

ポイント

腹筋を使って骨盤を肋骨の方へ引き寄せましょう。



片方のひざを曲げて骨盤と肋骨の間を緊張させるように腹筋に力を入れ、骨盤を浮かせるようにします。

効果

腹筋をきたえ、腰痛を改善します。



② 腰上げ腹筋体操



頭に枕をそえて仰向けになり、ひざを曲げて両方の手のひらを床面につけます。

ポイント

腹筋を使いましょう。骨盤を引き締めるようにしましょう。



腹筋を使って腰を持ち上げます。

効果

骨盤の異常を正し、腰痛を改善します。



体操をはじめるときは、必ず主治医の指示にしたがってください。
また、体操によって痛みが発生した場合には、すぐに主治医にお知らせください。



③ 横向きひざ上げ体操



頭に枕をそえて横向きに寝て、ひざを軽く曲げます。



足の先はつけたままで、ひざを開くように片足を持ち上げます。

ポイント

足を無理に上げなくても、^{でんきん}臀筋(おしりの筋肉)、背筋、腹筋に力を入れることに気を使いましょう。

効果

^{でんきん}臀筋、背筋、腹筋をきたえます。



④ うつ伏せ背筋体操



うつ伏せになり、両方のひじを曲げて手のひらを床面につけます。



背筋を使い上体をそらします。
補助的に腕の力を使ってもかまいません。

ポイント

腕の力だけではなく、背筋を使いましょう。

効果

背骨の柔軟性を良くします。
また背筋をきたえ、腰痛を改善します。



⑤ よつんばい背筋体操



よつんばいになります。



腰を後ろの方へ突き出し、腕と背中をそらします。

ポイント

背中をそらし、腰を落とさないようにしましょう。

効果

背骨の柔軟性を良くし、骨盤の動きを改善します。

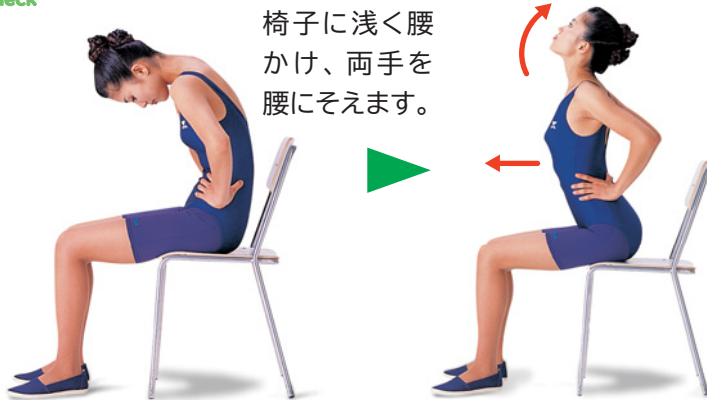


必ず主治医の指示にしたがってください。
また、体操によって痛みが発生した場合には、すぐに主治医にお知らせください。

椅子に座ってできる体操



⑥ 椅子を使った背中そらし体操



椅子に浅く腰かけ、両手を腰にそえます。

大きく息を吸いながら両手で腰を前の方に押し、首をそらしします。このとき、肩甲骨を引き寄せるようにします。

ポイント

腰を前に押し出すようにして背中をそらしします。

効果

背筋をきたえ、姿勢を良くし、腰背部痛を改善します。



⑦ 椅子を使った背中そらし体操



椅子に浅く腰かけ、頭の後ろで両手を組みます。

深呼吸をしながらゆっくり両手を開き、胸をはるように背中をそらしします。

ポイント

背中をそらしましょう。

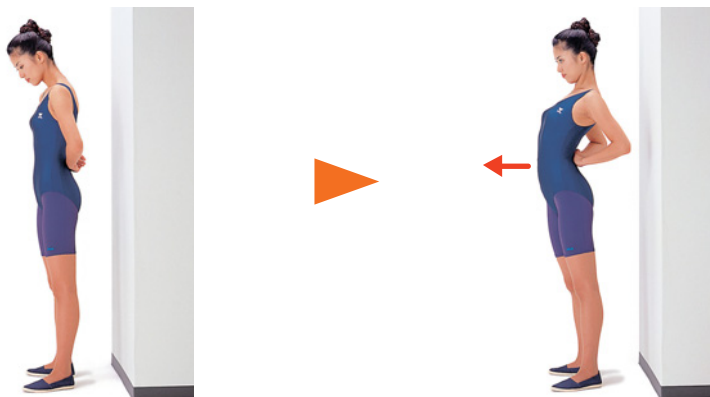
効果

背筋の訓練、ストレッチに役立ち、背骨の柔軟性を良くします。

立った状態でする体操



⑧ 腰当て背中そらし体操



壁に背を向け、足を少し広げて、両手を後ろで組むか、または腰に手を当てて立ちます。

両手で腰を前の方に押し出し、上体をそらしします。このとき、あごは引くようにします。

ポイント

手をなるべく腰の上の方へ持っていき、上体をそらしましょう。

効果

背筋の訓練、ストレッチに役立ち、背骨の柔軟性を良くします。