

姿勢について(食事会あり)

村上記念病院 健康教室新聞 H29.4.14

○はじめに

人類が直立位で二足歩行を行うようになった時、重力は人類の敵となったと言われていました。今回、加齢による姿勢変化の原因とその対応についてお話させていただきます。

○良い姿勢とはどんなもの??

①安定している②疲労しにくい③心理的に安定している④作業能率が良い⑤美しい

○姿勢が崩れるとどんな影響が起こるの??

頸部:肩こりや首が回りにくい等の症状が現れ、日常生活に支障をきたします。

腰部:腰痛が起こりやすくなります。神経症状が現れると、長距離の歩行が困難になります。

膝部:変形性膝関節症に罹患しやすくなります。立位バランス低下、歩幅の狭小化等をきたします。

○加齢による姿勢変化について

発達の過程で四つ這いから二足歩行となり姿勢が変化していきます。成人期の脊柱は成長とともに伸展位となり、生理的弯曲によって前後のバランスを保ちます。その後加齢によって徐々に屈曲を呈するようになります。

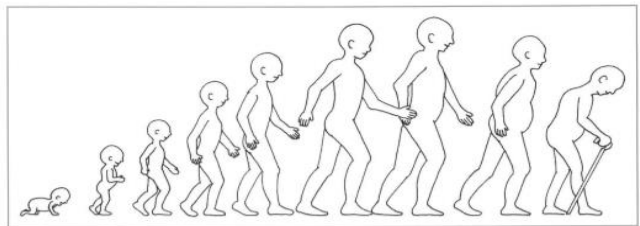


図1 立位・歩行の変化 (文献2を参考に作成)

○加齢による異常姿勢の原因となるものは??

脊柱の変形、椎間板の変性に加えて、抗重力筋の作用が大きく、特に体幹筋力は特に重要です。



加齢及び筋力低下や軟部組織の変性等は完全に阻止することはできません。しかし、その進行速度を遅らせることは可能です。健康教室では抗重力筋及び体幹筋の筋力強化方法をお伝えしました。

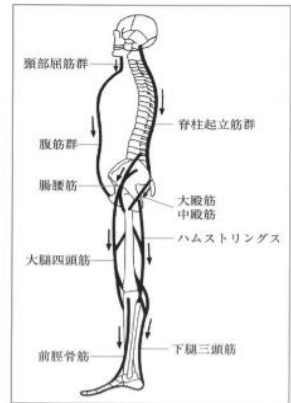


図4 抗重力筋 (文献1より引用)

○まとめ

加齢による姿勢変化は徐々に進行します。変性や変形が起こってからでは改善、矯正することは困難です。体幹および四肢関節の制限がなく比較的筋力がある若年層から行うことが望ましいです。運動の習慣は姿勢維持を図るだけでなく、生活習慣病の予防効果もあります。

○健康教室の風景です



○食事も行いました

メニュー:チキン南蛮 里芋のそぼろ煮 和風サラダ

