

しとらす通信

Rehabilitation Citrus news letter



そのたるさ、ストレスが原因かも？ 今月は、高齢者のストレス対策の特集です。

1. 「いつのまにか骨折」ー背骨の圧迫骨折

圧迫骨折は、背骨（椎体）がつぶれるように折れる骨折です。転んで尻もちをついたときだけでなく、くしゃみや重い物を持った拍子に起きることもあり、気づかないうちに折れている「いつのまにか骨折」も少なくありません。

背景にあるのは、骨がもろくなる骨粗しょう症。特に女性は閉経後に骨密度が下がりやすく、60代以降でぐっと増えます。そして1ヶ所つぶれると、隣の背骨に負担がかかり、次の骨折が起きやすくなることもわかっています。「最近、背中が丸くなった」「身長が縮んだ」「背中や腰の痛みが長引く」——そんな方は、一度レントゲンで確認してもらうと安心です。

2. なぜ背中が曲がり、痛みが続くのか

背骨は、前側と後ろ側で役割を分担しています。圧迫骨折でつぶれるのは、ほとんどが前側。体を前に倒したときに体重がぐっとかかる場所だからです。ちょうどつがいのように、前側だけがパタンと折りたたまれていくイメージです。だから圧迫骨折のあとは、背中が前に丸まりやすくなります。だからこそ大事なのが、後ろ側を支える背中側の筋肉です。背筋がしっかり働くと、つぶれた前側にかかる圧が減るので、背中が伸びやすくなり、痛みもやわらぎやすくなります。実際、背筋を鍛えた方はその後の背骨の骨折が少なかった、という研究報告もあります。

動きが大きいので「背骨に悪そう」と思われがちですが、実は背骨を丸めずに、背中とお尻の筋肉をまとめて鍛えられる運動です。布団の上でもできます。

やるときは、息を止めずに、お尻を持ち上げて3秒キープ。



まずは5回からで十分です。痛みが強い時期は無理をしないでください。ただし、骨折した場所（腰なのか、背中の上のほうなのか）や、骨折してから時期によって、合う運動は変わりますので、ご自身でもしっかり把握しておきましょう。しとらすでは、主治医の情報をもとにあなたの骨折に合わせた運動を設計しますので、遠慮なくご相談ください。

4. 避けたい動作と、コルセットのギモン

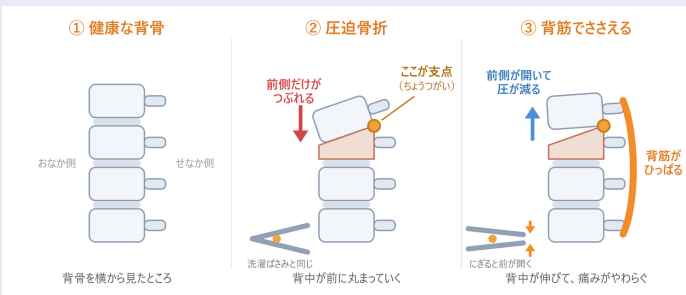
気をつけたいのは、前かがみと体をひねる動作。特に、前かがみのままひねって物を持つのは要注意です。物を拾うときは背中を丸めず、体を起こしたまま膝と股関節を使ってしゃがむように気をつけましょう。向きを変えるときは腰をひねらず、足を使って動かすのがコツです。「コルセットは硬いものじゃないとダメ？」という質問をよくいただきます。実は、硬いコルセットと柔らかいコルセットで効果に差はなかったという研究があります。つらい方は主治医に相談を。外す時期も骨のつき具合によるので、自己判断せず主治医と決めましょう。

5. 壁を使った「背すじチェック」

かかと・お尻・背中を壁につけて立ち、後頭部が壁につくかを確認してみてください。頭がつかない方は、背中が丸くなってきているサインです。しとらすでもチェックのお手伝いをいたします。

背筋を強くしたい方は、しとらす滞在中に背中に少し力を入れて過ごす「おへそ5cm」チャレンジを開催します。ご希望の方はスタッフへお声掛けください。

背中は運動で伸ばしていただけます。目標や、取り組んでみての感想などを、「リハビリと暮らしのキロク」に書いてみてください。期限は9月いっぱいです。



3 おすすめは「お尻上げ（ブリッジ）運動」

あお向けで膝を立て、お尻をゆっくり持ち上げる「ブリッジ運動」。

