

# 今日の豆知識

## 円背について

円背の原因は様々ありますが、今回は**老人性円背**についてお届けします！

円背(えんぱい)とは、背中全体がなだらかに丸くなった状態をいいます。閉経後の女性に起こりやすく、多くは骨粗鬆症(こつそしょうしょう)の進行とともに生じる椎体の圧迫骨折や背筋力の低下が見られます。

膝の屈曲拘縮  
ふらつき

腰痛  
小刻み歩行

円背

胸腹部の圧迫による呼吸苦

姿勢が悪いことでの気分の落ち込み



## 円背予防リハビリ

10回を目安に無理なく行いましょう！

### ブリッジ

- 仰向けに寝ます。
- 膝を立てた姿勢からお尻を上上げます。

### 背中伸ばし

- 四つ這いになります。
- 背中と腕を反らすようにして伸ばします。

### 足上げ腹筋

- 仰向けに寝ます。
- 腹筋を使って足を上に持ち上げます。(両足でも片足でも可)



10回1セット  
1日1-2回



### 足上げ腹筋



膝を伸ばしたまま、片足を30°もちあげる。

お問い合わせはこちらまで

訪問看護リハビリステーション  
和気あいあい

千葉県柏市松葉町7-26-5エレガンスマンション201号  
TEL:04-7189-8927  
FAX:04-7103-3741  
[営業時間] 9:00~18:00 (土日祝休み)