

腰や背中が曲がってきたが、「年だから仕方がない」と諦めていないだろうか。悪化すると歩行や立ち仕事がつらいなど生活の質の低下につながる。近年では、体への負担が少ない手術ができるようになってきたほか、軽度であれば筋力トレーニングなどで進行を防いだり、症状を緩和したりする方法もある。



腰の曲がり諦めない

◆腰曲がりの予防、改善のための運動

※1日に2～3セット行くと効果的
(白土さんの話を基に作成)



下半身

両手を上に伸ばして壁につき、片足を伸ばしたまま後ろに上げて10秒保つ。左右交互に5回ずつ



背筋

両腕を肩と水平になるように上げ、両ひじを後ろに引きながら胸を張る。そのまま10秒キープし、戻す。10回繰り返す

腹筋



背もたれにもたれずに座り、背すじを伸ばす。片足をあげて10秒保つ。左右交互に5回ずつ

- 80代で手術の人も
- 軽度ならリハビリ

軽度の場合には、ストレッチやトレーニングなどのリハビリを中心とした治療になる。前に倒れた上半身を引き戻し、姿勢を保つための筋力を向上させることで、変形が進むのを防ぎ、歩くのがつらいといった症状の改善も図る。

筋力強化

福島県立医科大学津医療センターの白土修さんは「腹筋背筋の強化はもちろん大切だが、背骨を支える土台となる下半身を鍛えることも重要」と話す。例えば、片足を後ろに上げる運動では、お尻にある大臀筋を鍛えられる。筋力だけでなく、柔軟性を高めるストレッチを合わせた。椅子に座ったまま背中を反らしたり、上半身を前に倒したりするなど、簡単な動作でもいい。

早い時期から

痛みがあるときは運動するべきか迷う人も多いだろう。「まずは医療機関を受診し、痛みの原因を見極めて」と白土さん。圧迫骨折などは運動を控える必要がある。医師から

運動してもかまわないと言われれば、運動後に痛みがひどくならない程度で行いたい。一般的にリハビリが効果的なのは軽度の腰曲がりだが、白土さんは「手術を検討する重度の人でも、まずはリハビリを試してみしてほしい」と話す。変形は直せないが、痛みなどの症状が軽減したり、動きやすくなったりする可能性はあるという。

骨は10代後半をピークに老化が始まる。腰曲がりが増えるのは60、70代が多いが、40、50代から徐々に進行していることもある。「筋トレやストレッチは腰痛予防も兼ねて、ぜひ早い時期から実践してほしい。やるかやらないかで、数十年後に大きな差が出るはず」と呼びかける。