

# 西東通信

令和5年  
11月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



## いつの間にか なってしまう



寄稿  
一般社団法人 EMPOWERMENT  
理学療法士  
須川兼次 氏

千人以上の高齢者の身体を治療させてもらった中で私がよく耳にする言葉があります。それが「いつの間にか背中が曲がっていた」です。いつの間にかできなくなっている、とは珍妙なことと思われるかもしれませんが、早い人では六十代後半からその片鱗が見え始めるのです。若いころから「猫背になってるよ!」とか「シャキッと背中伸ばして」とか指摘されたことのある人は要注意なわけです。現在、七十代の人でも、八十代の人でも、いつの間にか背中が曲がってしまわないように、**簡単チェック方法をご紹介します!**

### 最後にしたの、いつですか?

看護師さんから「最後にお通じがあったのはいつですか?」と聞かれることはよくありますよね。では、理学療法士の私からは「最後にうつ伏せになったのはいつですか?」と尋ねます。ベッドで寝ることが多くなった昨今では「うつ伏せはいつやったか思い出せません」とお答えになる人が大多数なのです。

### では、チェックしましょう!

あなたの背中が曲がり始め、伸びない背中になってきていないか、確認する方法をご紹介します

①壁にピタッと5分間…次に、頭も背中もかかとも、全部壁に着けて直立姿勢を作ります。5分間維持できれば合格です。



普段の生活で背中が丸くなってしまふ人は、頭が離れる、または前に倒れそうになり、かかとも離れてしまいます。ここでは背中を伸ばす筋肉の強さと持久性を確認します。

②うつ伏せパピー!前記したうつ伏せから両肘で支える姿勢をパピーポジションといいます。うつ伏せで美しく背中が反り返るなら機能的には背中が伸びる、曲がっていないといえます。この時、お腹は床についているかな? パピーポジションが辛い人は普通のうつ伏せから慣れてゆきましょう。

パピーポジション



パピーポジションができない人は  
うつ伏せからチャレンジ!!



### 1)注意について

過去に脊椎や脊髄に関する病気のあった人はお医者さんに相談してからやってみてくださいね。

裏面に「介護予防教室」  
ご案内をしています  
ご覧ください!



### 早期発見、早期解決!

西東通信をご覧の皆さんには釈迦に説法と存じますが、介護予防も早期相談が問題を悪化させないために大切です。不安を感じるものがあれば、地域包括支援センターや介護予防センターに相談してみましよう。