

姿勢は大丈夫ですか？

円背(えんぱい)について



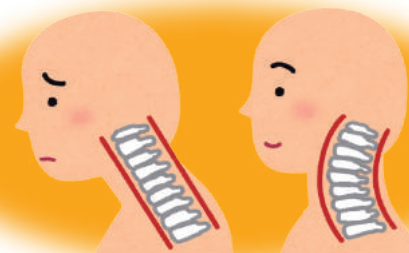
円背とは？ 円背とは猫背が進行することでなってしまう背中の状態です。これにより、体幹バランスや運動機能が低下し、要介護状態にも影響するようです。

症状

- 頸椎の前腕により顎が突き出て肩こりになりやすく、寝違えや彎曲が少なくなるとストレートネックに移行しやすくなるそうです。ストレートネックとは首の緩やかな湾曲を失い、まっすぐに近い状態になることだと言われています。
- 胸や肋骨が丸くなった状態で固まってしまう、背骨を反らす機能が弱くなると、酸素を十分に取り込めなくなると言います。結果、呼吸が難しくなり、息苦しくなりやすい状態になるようです。
- 腰椎の前弯により骨盤が前傾することで慢性腰痛になりやすく、ギックリ腰へ移行していくようです。

対処・改善

介護予防では円背の前の、猫背の状態から骨盤を含めた脊柱全体を、体操で動かしていくことが大切と言われています。特に脊柱を支持してくれる「姿勢保持筋」をしっかりと使っていくことが重要だそうです。首・胸・腰・骨盤・太もも・足首と、全ての支えが強くなっていれば円背にかかるリスクも大きく軽減することができるそうです。



姿勢の安定をお手伝いしてくれる車いすのご紹介



松永製作所

ネクストコア アジャスト介助

品番:RNEXT-61B-38 TAISコード: 00066-000321

ここがポイント！

- ・左右独立の張り調整で3つの方向から姿勢をサポート。
- ・円背で車椅子に深く腰掛けて座りづらい方もしっかりお座りいただけます。
- ・肘の跳ね上げ、脚部のスイングインアウト機能付きで安全で負担の少ない移乗が可能です。

レンタル可能



事業所No:4372300915

有限会社ひまわり

TEL0964-32-2213

宇城店：熊本県宇城市松橋町東松崎602

大津店：熊本県菊池郡大津町中島99-1

<https://himawari-kumamon.com/>