

# 認知症予防活動・地域貢献活動

介護老人保健施設

西美濃さくら苑

リハビリ通信

テーマ

No.5

円背予防

## 円背とは？

えんぱい

**円背**…背中や腰の丸みが強い姿勢のこと。

原因…猫背の進行、加齢に伴う筋力低下

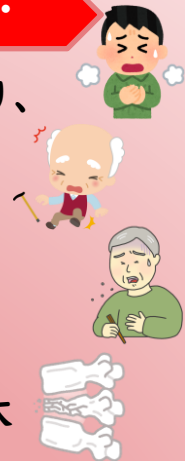
防ぐためには

骨盤を含めた  
脊柱全体を体操で  
動かす事が大切！！



## 円背姿勢になると・・・

- ・筋肉の動きが悪くなり、呼吸がしづらくなる
- ・バランス能力の低下
- ・ごえん
- ・誤嚥リスクの増大
- ・圧迫骨折のリスク増大



## キレイな姿勢を保つ！自宅でできるかんたん体操

### 1つ目 骨盤の運動



骨盤を後ろに倒す時、頭まで下を向かないようにしましょう！

- ①椅子に浅く腰掛け、良い姿勢になります。
- ②骨盤を後ろに倒し、背中全体を丸めます。
- ③骨盤を前に倒し、良い姿勢に戻します。
- ④良い姿勢のまま5秒間保持します。
- ⑤②～④を繰り返します。

### 2つ目 首の運動



視線は下げないようにしましょう！

- ①椅子に浅く腰掛け、あごを引きます。
- ②頭頂部を上へ引っ張られるようなイメージで背筋を伸ばします。
- ③背筋を伸ばしたままの姿勢で5秒ほど止めます。
- ④②～③を10回行います。

### 3つ目 肩と肩甲骨の運動



肩甲骨を寄せる時、お腹の力を緩めないようにしましょう！

- ①お腹に力を入れ、良い姿勢で座ります。
- ②拳を握った状態で腕を前に伸ばします。
- ③②の状態でも胸を開き、肘を曲げながら、肩甲骨を背骨の中心に寄せます。
- ④肩甲骨を寄せた状態で5秒ほど維持します。
- ⑤②～④を繰り返します。

### 4つ目 胸を張る運動



肘が下がらないようにすること、肘ではなく肩甲骨を動かすイメージで！

- ①椅子に浅く腰掛け良い姿勢を保ち、両手を頭の後ろに添わせます。
- ②肘を後ろに引くイメージで肩甲骨を背骨に寄せ、胸を張っていきます。
- ③胸を張った状態で5秒止めます。
- ④②～③を10回行います



## 無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます！  
まずは、こちらへご連絡ください  
0585-45-9631