

＜質問＞

Q1. デスク仕事をするようになってから、周りの人から猫背を指摘されます。気を付けて姿勢をよくしようと思うのですが、仕事に集中すると、どうしても猫背になってしまいます。職場や家でできる運動はありますか？

(RN: ジッターリン さん)

A1. ありがとうございます。デスクワークが日常化すると、猫背に悩む方は少なくありません。姿勢が崩れると肩こりや腰痛だけでなく、集中力の低下や見た目の印象にも影響します。簡単にできる予防的な運動としては、椅子に座ったまま、あごを引き、頭を下に向け、両手を前に伸ばしていきます。その姿勢をキープします。(肩甲骨を伸ばすことを意識してください。また肘は肩と同じ高さで10秒ほどキープしましょう。) またストレッチでは、バスタオルを丸めて、肩甲骨の下に敷いて仰向けで寝ます。その状態(寝た状態)でバンザイをします。1～2分程度キープし背中を伸ばしていきます。

Q2. 50歳を超えたあたりから、何もないところで躓くようになりました。スーパーなどのきれいな床でも躓くことがあります。周りの人は、年をとったら皆そうなると思いますが、このままだと60、70になるのが怖いです。 どうしたらいいですか？

(RN: みりか さん)

A2. 50歳代以降は加齢や運動不足などの影響によって、筋力が低下していることが大きく関係し、つまずきが多くなる方もおられます。しっかりと予防しておく必要があります、具体的には、歩く際に脚を上げるために働くのが大腿直筋や外側広筋など太ももにある大腿四頭筋、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋、すねの前側にある前脛骨筋を鍛える必要があります。これらの筋肉を鍛えるには、片足立ちやスクワットが有効とされております。実際に行う際には、家の手すりなどにつかまりながら行っていくことをお勧めします。