

# みらい

Vol.49

田名整形外科クリニック  
上溝整形外科リハビリクリニック



相模川 帆掛け船

## 転倒予防とバランス

田名整形外科クリニック 院長 木内哲也



皆さんは年を取るにつれて転びやすくなったことを感じていませんか。寝たきりになる理由の2番目が転倒による大腿骨の骨折のため、転倒が大きな問題になってきています。転びやすくなるのは2つの理由があるといわれています。

1つ目の理由は下肢の筋力低下です。大腿部(太もも)の筋力がなくなると足が上がりなくなり、段差でつまずくことが多くなるのです。筋肉がなくなると、肉眼ではつきり認識しにくいような少しの段差でもつまずくようになります。また筋力低下により膝関節の負担が多くなるために、膝の痛みが出てリハビリで筋力強化練習をするのは皆さんよくご存じのことです。

2つ目の理由は、体のバランスが悪くなることです。年を取ると自転車などで転倒しやすくなるのはそのためです。狭いところを歩いたり、でこぼこの部分を歩く時にふらついたりするのもバランスが良くないためです。プロスポーツの選手はボールなどを使いバランスを良くするトレーニングをしています。

プロ野球の投手がバランスを良くし、さらに下半身を鍛えることにより制球が良くなる(ストライクが取りやすくなる)のは、野球関係の人の間ではよく知られたことです。立ち仕事の多い企業の朝礼で毎日バランスを良くする体操をしたところ、転倒による怪我が減った報告がありました。

転倒しないように皆さんもバランスを良くする練習を是非してください。バランスを良くする練習をリハビリでしていることも、病气や怪我を治すことにつながります。バランスについて皆さんも考えてみてください。



今回は首の痛みや肩コリと、座位姿勢の関係についてお話しします。

首の痛みや肩コリを感じたことがあるという方は少なくないと思います。原因は多岐にわたりますが、なかでも多いのが**座位姿勢の悪さ**から引き起こされる症状です。

お仕事でデスクワークが多い方や、よくパソコンをされる方に多いように感じます。座位姿勢が悪いと、首の後ろの筋肉や肩の筋肉に負担がかかり、徐々に痛みやダルさなどの症状が出現してきます。悪い座位姿勢でよく見られるのが、背中を丸くして、アゴを突き出した姿勢です。また、パソコン画面が体の正面ではなく、左右のどちらかにあり、常に同じ方向を向いていなければいけない状態も、首や肩に負担がかかります。

姿勢が悪くなる原因は、大きく分けて2つあります。1つ目は、**身体の問題**によるものです。身体が硬かったり、筋力が弱かったりすると、姿勢が悪くなり症状が現れます。これを解決するためにはストレッチや筋トレが必要です。2つ目は、**環境の問題**によるものです。ここでいう環境とは、イスと机の高さ、パソコンなどの位置のことです。自分に合っていない環境で作業をしていると、座位姿勢が悪くなってしまいますので、環境を整える事が必要です。

では、どのようにすれば首や肩に負担をかけない姿勢にすることができるのでしょうか。ポイントは「**腰を伸ばして座ること**」です。背もたれのあるイスを使っている方は、できるだけ

深く腰掛け、お尻の後ろの部分から背もたれに寄りかかるようにします。背もたれがない、もしくは、イスが高い場合は、浅く腰掛けると腰を伸ばして座りやすくなります。その姿勢のまま、肘の高さに机がくるようにすると、理想的な姿勢になります。パソコンをする場合は、なるべく体の正面に画面とキーボードがくるようにします。

人それぞれで身体の特徴が違いますので、その人に合わせた身体や環境の調整が大切です。

**✕ 悪い姿勢**



画面が正面になく、常に同じ方向を見ている  
腰が丸くなり、アゴを突き出す

**○ 良い姿勢**



画面は正面に、机は肘の高さに深く腰掛け、腰を伸ばして

イラスト 吉村

## 担当医変更 および 新入職員のお知らせ

● 担当医



木曜日午前 (田名整形)  
東海大学病院  
横山 勝也 先生



木曜日午後 (上溝整形)  
東海大学病院  
鶴養 拓 先生

水曜午前、田名整形の内科医は変更になります。

● 新入職員



田名整形外科 理学療法士  
井上 翔太



上溝整形外科 理学療法士  
細谷 一樹

表紙撮影者からの一言 八月 相模川八景の滝 先人への思い 中央区田名在住 長久保 章さん

訪問リハビリテーションを始めました。詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



## 医療法人未来 田名整形外科クリニック

TEL:042(761)7000

上田名交差点より大島方向400m  
水曜午前は、内科医師による診療もしております

## 上溝整形外科リハビリクリニック

TEL:042(786)7700

駅より1分、かみみぞクリニックビル3F

<http://www.mirai-med.or.jp>

