

# 背骨を支える背筋を鍛えて、 美しい姿勢を保つことを 意識しましょう。

監修：湊 昭策 先生（医療法人圭山会 山王整形外科医院 院長）

背骨は、骨粗しょう症による骨折が起こりやすい部位のひとつです。背骨の骨折は、背中や腰が丸くなったり、慢性的な痛みが出たりと、日常生活が大きく制限されてしまいます。背中や腰まわりの筋肉を鍛えて、骨折しにくい体を目指しましょう。

## 片手片脚上げ体操

※1セット5回から10回

背中とお尻の筋肉を強化していきます。

① うつ伏せになり、  
両手両脚を伸ばします。



② 顔と左手、右脚を上げます。  
①の状態に戻り、  
次は右手と左脚を  
上げます。  
これを交互に  
くり返します。



## 背が低くなるのは 骨粗しょう症のせい？

年齢を重ねてからの身長低下は、多くの場合、骨粗しょう症が関係しています。背が縮んだ、背筋が曲がってきたなどの症状がみられる場合、背骨の一つ一つの骨がつぶれるように変形している可能性があります。少しでも身長が低くなったら、医師に相談してみましょう。

## 脚上げ腹筋運動

※5回くり返します

背中（背筋）と合わせて、お腹の筋肉（腹筋）も鍛えます。

① 枕を頭の下に置き、  
あお向けになります。  
腕は体に沿って  
軽く伸ばします。



② 両脚を伸ばして、  
握りこぶしひとつ分  
だけ上げます。  
同時に、頭も枕から  
上げましょう。

