

第16回日本健康体力栄養学会

講演抄録集

会期：平成21年6月13日（土）10:30～17:00

会場：東京農業大学 世田谷キャンパス

13号館116教室

主催：日本健康体力栄養学会

〒156-8502 東京都世田谷区桜丘1-1-1

特発性側湾症における体操の有効性(2)

○大塚 乙衛

大塚整体治療院

【はじめに】

脊柱側湾症の発症が多く見られる今日、学校検診も不十分な環境のなかで、いかに早期発見が重要か、また経過観察という放置ではなく早期体操の指導が必要。側湾症発症初期段階での発見法の一つとして家庭でできる方法を写真、動画で確認。①

【目的】

朝夕の身長差が大きく体操で差が少なくなると筋力が向上し改善の有無の確認。側湾症を発見された男女4名に経過観察ではなく体操療法を指導し体幹筋及び、骨格筋の向上で抗重力筋の強化をはかることにより改善されることを目的とした。

【方法】

- ①重力垂直線と体感意識のズレを認識、体操で改善。体操方法を動画で確認。
- ②4名の男女に側湾症改善大塚式鍛練体操を指導、その後一定期間を経てレントゲン検診。

(a)男子 中学2年生 14歳 16度 (c)女子 小学5年生 10歳 8-7度

(b)男子 医大生 18歳 25度 (d)女子 小学6年生 12歳 15度

【結果】10代の男女4名はレントゲン検診により全員の改善を確認。別紙参照

(a)鍛練体操 4ヶ月後 9度 (c)鍛練体操 6ヵ月後 0度

(b)鍛練体操 12ヵ月後 14度 (d)鍛練体操 3ヵ月後 6度

【考察】側湾症要因→成長期背骨が育ち過ぎ又体幹筋の成長が追いついていないのではと考えられる。側湾症発症初期段階ではレントゲン検診で脊柱と肋骨の傾斜、ボディ写真で姿勢の傾斜を確認。前後左右筋力の不均衡が推察できる。15種類の体操をさせることにより子供の成長力を活用、体操療法は成長期に脊柱が伸びるように工夫し、姿勢正しくを指導。(体幹筋の前、後ろ、左、右が脊柱の成長を阻害しないように考えたこと)姿勢を決定するのは骨ではなく、筋肉、腱、靭帯、筋膜など骨格筋と意識の力と考えられる。

体操時は重力垂直線を意識する神経と立位の体感意識とのズレを確認させることが必要。立位での体感意識のズレは仰臥(無重力)でもはっきり確認できる③この意識のズレをビデオや両親に確認させながら体感意識を重力垂直線に合致させることを意識して体操をさせることです。そうすることで側湾症初期段階の改善体操法としてより効果をあげることができる。この体操指導は指導者が熟練を要するが自身で体験することが基本。改善のお子様は湾曲の自分矯正により身長が伸び、朝夕の身長差も少なくなるという事実があり、この数値管理をすることでも悪化及び改善の傾向を推察できる。

【課題】今後はこの運動体系を神経生理研究針筋電図による検査も必要と思われる。