



AS患者さんのための体操教室

【運動の目的】

- ☆ Hunchback姿勢の予防と軽減
- ☆ 股関節屈曲姿勢の予防と軽減
- ☆ 転倒の予防

はじめに・・・

運動療法はその名称どおり、運動すること、つまり身体を動かすことをその治療法として用いることです。強直性脊椎炎は進行性の難病であり、最新の治療を以てしても病気の進行や痛みなどの症状を十分に抑えることは必ずしも容易ではありません。この度の日本脊椎関節炎学会第27回学術集会(高知)において、David Yu先生のご指導の下、“怪我に強い健康な体創り”を目的に強直性脊椎炎の患者さんのための健康体操教室が開催されました。体幹の痛みをお持ちの患者様にも有用ですので、運動療法の一つとしてご利用頂きましたら嬉しく思います。

★ 姿勢を確かめよう!

01



鏡で姿勢を確認しましょう
頭の傾き、肩の高さ など

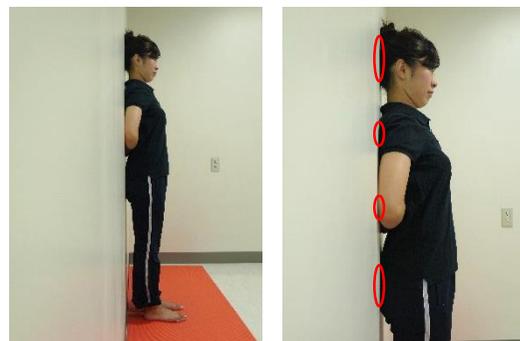
02



良い姿勢とは・・・?

- 笑顔でリラックスしている
- 首や体がまっすぐに伸びている
- 胸を張って、肩が後ろに引けている
- 膝が伸び、締まっている
- 足に体重が左右均等に乘っている

03



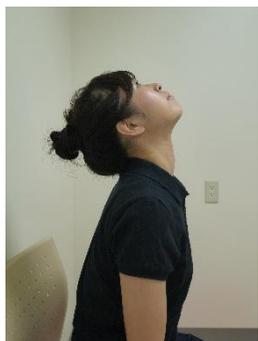
壁から、かかとを2～10cm離して立つ
後頭、肩甲帯、殿が壁についていますか?

★ ストレッチ運動・Hunchback予防

週に3～5回(できれば毎日)
! 痛みの生じない範囲で始めましょう

04

頸
ス
ト
レ
ッ
チ



顎をひいて
上を見上げる
頭を後方へ反らす

15～30秒止める
2～4セット繰り返す

易



難しい人は…
まず顎を両手で
後ろに押すことから
始めましょう

05

肩
・
肩
甲
帯



腕を水平に広げて、
胸を張ります。
ゆっくり大きく、
腕を後ろに回しましょう

10～15回繰り返す
1日3セットを目標に



腕を水平にすることが
難しい人は、
胸を張ってゆっくりと
肩を後ろに回すことから
始めましょう

易

★ ストレッチ運動・Hunchback予防

週に3~5回(できれば毎日)
 ⚠️ 痛みの生じない範囲で始めましょう

06

肩・肩甲帯

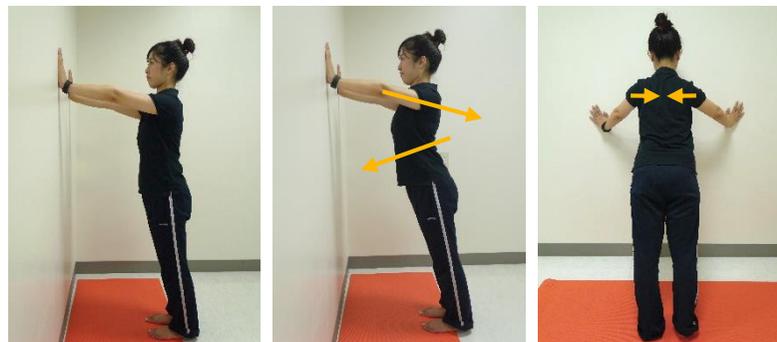


両腕を開いた姿勢から、
肩甲帯を背骨(脊椎)に絞り込む
頭を上にする、なお良し!

5秒止めて、戻す
10~15回繰り返しましょう

07

立位



壁に手をつけて、肘は伸ばしたまま固定、身体は前に、肩は後ろに、
左右の肩甲帯を近づけるイメージで

5秒止めて、戻す
10~15回繰り返しましょう

08

臥位



膝を立てる → 立てた膝を左右に倒す → 脚とは反対方向に腕をつけてねじる

膝を倒した姿勢で15秒止める

ねじった姿勢で15秒止める

左右に各2~4回繰り返しましょう

09



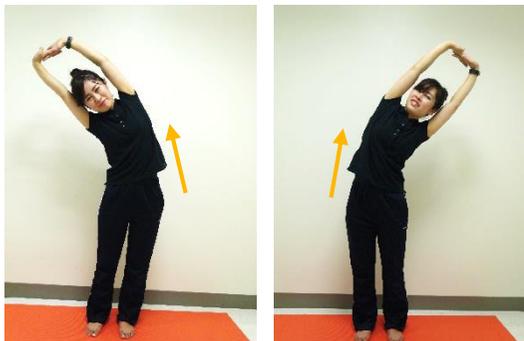
柔らかいボールや、バスタオルなどで作ったストレッチポールの上に
横になって、胸を広げて、体を反り返しましょう

30秒ほど静止
2~4回繰り返しましょう

★ ストレッチ運動・Hunchback予防

週に3~5回(できれば毎日)
痛みの生じない範囲で始めましょう

10
立位



両腕を頭の上に伸ばしたまま、
左右に身体を倒す

15秒ほど止める
2~4回繰り返しましょう

易



難しい人は、肩幅に脚を開き、
左右に身体を倒すことから始めましょう
手前に支えるイスなどがあってもOK!

11
回旋



両腕を水平に開いて、上半身を
左右へ回す
※その際、頭も回ればなお良し!

ゆっくりと回して15秒ほど止める
2~4回繰り返しましょう

12
四つ這い



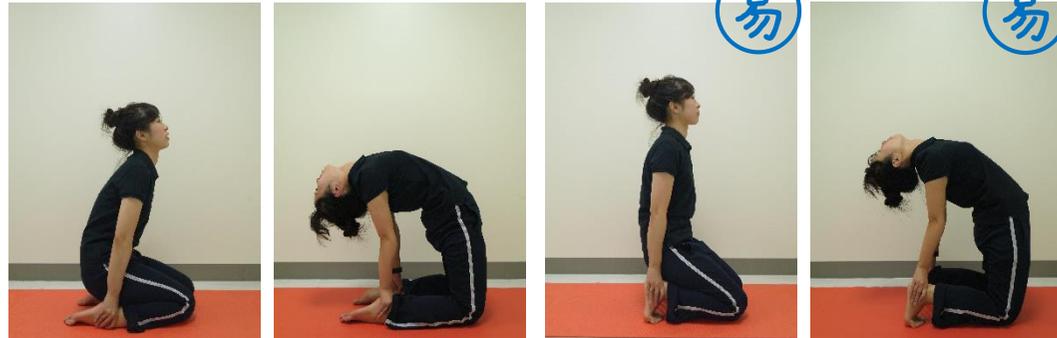
床に四つ這いになって背中を曲げたり
反り返ったりする



猫のポーズも
効果的!

15秒ほど止める
2~4回繰り返しましょう

13
膝立て位



正座から足首を持って膝立ち、
身体を反らす

難しい人は、つま先を立てて
身体を反らす

15秒ほど止める
2~4回繰り返しましょう
(無理はしないように!!)

難

★ 脊椎の運動・股関節の伸張運動

14

易



難

できる姿勢で15秒ほど止めて、うつ伏せに戻る
2~4回繰り返しましょう

うつ伏せになる → 肘を立てる → 肘を伸ばす → 膝を曲げる

15



15秒ほど静止
2~4回繰り返しましょう

片膝立ちの姿勢から、後ろに脚を伸ばす
※腕を上突き上げ、首を反り返るとなお良し!

16



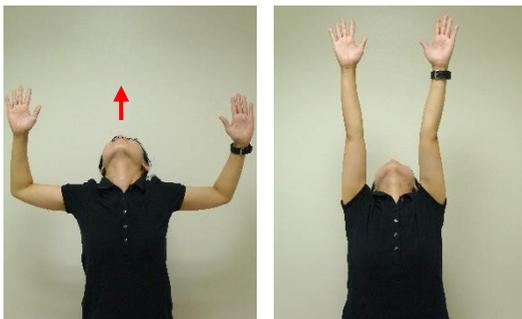
15秒ほど静止
2~4回繰り返しましょう

立ってイスにつかまり、
太ももを伸ばすのも効果的!

★ 筋力強化運動

⚠ 週に3~5日、1つの運動を8~10回ゆっくりと行ないましょう

17



ゆっくり・しっかり
行なうと効果的!

8~10回繰り返しましょう

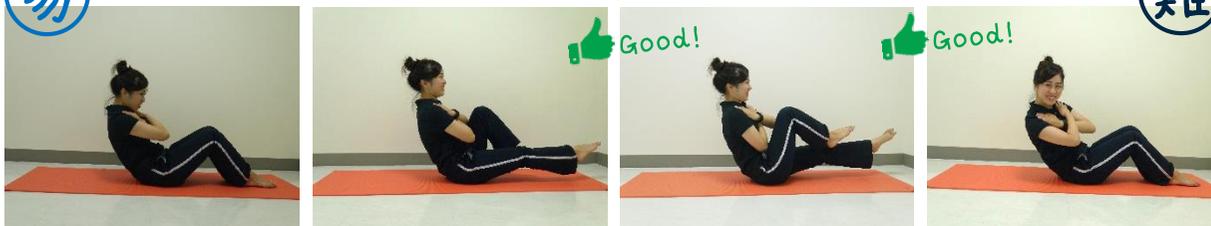
両腕を開いた姿勢から、手を突き上げる
※頸が伸びていればなお良し!

★ 筋力強化運動

⚠ 週に3~5日、1つの運動を8~10回ゆっくりと行ないましょう

18

易



腹筋運動

脚を曲げ伸ばし、身体をひねると更に効果的!

難

19

易



四つ這いから片手または片足を上げた姿勢で15秒ほど静止

慣れてきたら手足を交差性に上げてバランスと筋力運動

左右2~4回繰り返しましょう

難

20



セラバンド(運動用のゴムバンド)などで負荷を調節できれば効果的!

※インターネットやスポーツ用品店で購入できます

★ 転倒予防

⚠️ くれぐれも転倒には注意しましょう!

21



左右2~4回
繰り返しましょう

目を閉じた姿勢で、自分の鼻に触れる
※脳のテストにもなります

22

片脚立ち



30秒を目標に
頑張きましょう

5秒保持できない人は要注意!
イスなどをつかんで片脚立ちを練習しても効果的!

23

つぎ足歩行



易

ゆっくりと1歩1歩!!

1本線の上をつぎ足で歩く
ふらつく人は壁に触れながら

つぎ足が難しい人は、
間隔を空けるとやり易くなります

24



頭を左右に振りながら、つぎ足歩行

25



転倒に気をつけましょう!

“後ろ向きに歩く” “目を閉じて歩く” など
少しずつ難易度を上げて練習しましょう



日本脊椎関節炎学会第27回学術集会 事務局
〒780-8522 高知県高知市大川筋1丁目1-16
社会医療法人近森会 近森病院 リウマチ・膠原病内科
TEL:088-822-5231(代表)

作成:社会医療法人近森会 近森病院
リウマチ・膠原病内科 部長
公文 義雄
理学療法科 主任
田中 健太郎

順天堂大学医学部附属 順天堂越谷病院
内科 科長
小林 茂人

監修:University of California Los Angeles,
Emeritus Professor
David Tak Yan Yu