



としをとるとこしまが曲がるのはなぜ

せなか きんにく よわ げんいん 背中^{せなか}の筋肉^{きんにく}が弱^{よわ}ることが原因^{げんいん}

にんげん は、ふつう、からだ をまっすぐに立てたしせいをしています。

しかし、これは、たおれないようにするために、いつも、からだの筋肉^{きんにく}を使^{つか}っていないければならず、かなり不安定^{ふあんてい}な姿勢^{しせい}なのです。

人間の体^{にんげん}が、たおれないようにするために、はたらいっている体^{からだ}の筋肉^{きんにく}は、ほとんどが背^せ中^{なか}にあります。人間^{にんげん}の場合^{ばあい}、この筋肉^{きんにく}が特に発達^{はったつ}しているため、二本足^{にほんあし}で立^たていられるのです。

しかし、としをとると、この筋肉^{きんにく}のはたらきが、だんだん弱^{よわ}まってしまうため、からだをまっすぐに立てた姿勢^{しせい}がむずかしくなり、背中^{せなか}や腰^{こし}が、曲^まがってしまう人がいるのです。

ほね かんせつ いた げんいん 骨^{ほね}の関節^{かんせつ}の痛み^{いた}が原因^{げんいん}のこともある

としをとると、こし^{こし}が痛い^{いた}とか、ひざ^{ひざ}が痛い^{いた}とか、ほね^{ほね}の関節^{かんせつ}が痛い^{いた}とか、よくからだ^{からだ}の部分^{ぶぶん}が痛^{いた}むことがあります。

ひざが痛^{いた}くなると、ひざがよくのびなくなり、からだ^{からだ}の姿勢^{しせい}をととのえるために、自然^{しぜん}に前^{まえ}かがみになります。そして、これがつづくと、どんどん悪化^{あつか}して、こし^{こし}まが曲^まがってしまうことがあるのです。（監修・保志 宏）

