

健康にちょっといい話

★ さて今号では前号までの「食事の摂り方」は少しお休みして、先日、勉強してきた「自分の身体は自分で手入れをする」という健康管理にピッタリの運動療法（エクササイズ）をご紹介しますと思います。紙面の都合で活字が小さくて読みにくいかもしれませんがきっと役に立つと思いますので読み進めてくださいね。今後、日本に広まっていくと思われる全米一の歪みと、痛みをとるための**エゴスキュー**メソッドを体験してみてください。

★ そもそもなぜ身体は痛むのか？

痛みの原因は？

偏頭痛、肩こり、腰痛、膝痛 etc. 慢性的な身体の痛みははともつらいものです。でもこの痛みの原因をご存知ですか？それは・・・長年の生活習慣から来る、姿勢のアンバランス。（猫背、がに股、外反母趾、内股、X脚、O脚、側湾症、肩の高さが左右で違う等々）私たち現代人は、便利な文明（洗濯機、自動車など）によって、50年ほど前と比べると身体を動かすことが極端に減ってきております。そうするとサボル筋肉が出てくるのです。これは運動不足が原因で使われない筋肉が出てくるためです。すると、人間が生まれながらに持っている「きれいな姿勢」を保てなくなってくるのです。姿勢を保つ筋肉がサボっているからです。この筋肉の「おサボリ」が実は大変なことを引き起こしてしまうのです。それは・・・

1. 骨は筋肉が動かすのです。骨を動かしている筋肉がサボり始めると、骨の動きや位置をどんどんずらし始め、結局は身体が歪んでいくのです。
2. そうすると、それを補うために、人間の身体はよくできていて、他の筋肉が代わりに支えようとし始めます。
- 3.ところが、これがさらに姿勢のアンバランスを引き起こしてしまいます。
4. この連鎖反応がドミノ倒しのように繰り返されていき、
5. 最後に無理をしている筋肉や関節が耐え切れなくなって、痛みとなってあらわれます。
6. お年寄りの場合、転びやすくなってしまいます。この痛みは、身体が発している警告信号なのです。「そ

ろそろ、身体のお手入れをしましょうよ！」という合図なのです。

では、どうすれば良いのでしょうか？

★ 筋肉の再教育をしましょう！

筋肉の目覚まし時計・・・これが**エゴスキュー**。本来機能すべき筋肉がサボっているのなら、その筋肉をたたき起こし、本来の役割を果たしてもらえばよいのです。人間の身体はよくできていて、無駄な筋肉は一つもありません。それぞれの筋肉が、それぞれに役割があるのです。その役割を、筋肉に思い出してもらおう、そう**エゴスキュー**は「**筋肉の再教育**」なのです。

・パソコンを使う人が気をつけること

たとえばパソコンをしている人なら、腕を上には伸ばしたり、横に伸ばしたり、身体を後にひねったり・・・このような動きをほとんどしませんよね。すると、使わない筋肉が衰え始めます。マウスを使うことが多い人は、右肩が落ち、前に出ていることが多いです。肩、背中、首、腰、頭、あご、ひじ、手首などいろんな場所に、痛みのアラームが発生してきます。

では、日頃から運動をする人なら大丈夫なのでしょうか？

いえ、プロスポーツ選手でも、姿勢のアンバランスがある人はたくさんいます。野球、テニス、ゴルフなど、片側ばかり使う人は、肩の左右の高さが違っていたり、上半身がねじれていたりすることがよくあります。また、ランニングするときでも、がに股で走れば、一歩一歩ごとにロスがあります。股関節や膝、足首にも負担がかかります。これは身体はそもそも、真っ直ぐだと一番機能し、最高に力を発揮するからです。

★ ではどうやって筋肉を目覚めさせるの？

本来はその方の姿勢の特徴に合わせて、一番最適なメニューを選び出して、指導を受けて、しっかりとエクササイズを覚え、そして家で毎日エクササイズを行なうものです。が、今回は子供からお年寄りまでどなたでもできるよう、寝転がって足を上げるエクササイズ（スタティック・バック）をご紹介します。

エゴスキューは、薬、手術、マッサージなど誰かにやってもらう依存型ではなくて、あくまでも自分でやる自己管理型のエクササイズなのです。

健康管理士にも健康管理意識の高い一般の方にもピッタリの運動療法だと思います。

それではやってみましょう！

スタティック・バック

エクササイズのやり方

仰向けになり、椅子の上に両足が90度に曲がるように乗せ、膝と足は股関節の幅に開きます。両手は手の平を上にして身体から45度離して伸ばします。上半身をリラックスさせ、腰が左右平らになるようにして、この姿勢を5分保ちます。この間、腹式呼吸を行ないます。おなかの上にティッシュペーパーを広げて置くと、腹式呼吸ができていのかどうか、確認しやすいですよ。

注意することは写真と同じ姿勢をまねて正しい身体の位置、角度などを常に意識して、そこからずれないように行なうことです。呼吸は筋肉を正しい刺激で再教育するイメージをもちながら、ゆっくり大きくしてください。体勢を戻すときはゆっくりと戻してくださいね。このエクササイズはエゴスキューの代表的なエクササイズで重力を活用することで、肩から骨盤にかけて背中が平らになり、腰を安定させる筋群と屈筋を使うことで胸郭が開かれます。胸郭が開かれると呼吸がしやすくなり、酸素が身体に充分取り込まれるようになり、自然治癒力が高まります。また疲れた筋肉の回復を早めてくれます。やってみるとわかりますが、負担が無く、とても身体が楽で、気持ちよくて疲れがとれるのを感じるとと思います。15分から1時間位まではやっても大丈夫です。それ以上長くやりすぎるとかえって身体が疲れてしまうのでやり過ぎないように注意してくださいね。尚、行なう時間帯は午前中のリラックスできる時間が良いです。今までの筋肉の癖のある使い方を修正、再教育してから1日の活動を始める意味でも、できれば午前中が良いのです。このエクササイズのポイントは足先が外を向かないようにしてやや内側に向けることと股関節、膝、足首が同じ幅になるようにすること。それぞれ、股関節、膝、足首が直角になるように保つことです。何かの症状でお悩みの方は最低でも2週間は続けてやってみてくださいね。効果を感じた方はぜひお知らせください！

