

柔道整復師から学ぶ

コソコソ健康術

31

自分でつくれる「理想の立ち姿」

本格的に寒さが訪れ、外出がおっくうになり家で縮こまっている方はいませんか。長時間同じ姿勢でいると、筋力の低下から姿勢が悪くなり、けがや病気につながることもあります。

ただでさえ、交通機関が発達して歩く機会が減った現代では、筋力の衰えから正しい立位（立ち姿勢）がとれない人が増えています。悪い姿勢にならないた

めには、日頃から自分で意識することが大事です。

では、どういう立位がいいのか、お伝えしましょう。まず横から見て上から下につながる「耳―肩―股関節―膝―足首」のラインがまっすぐに伸び、床に対して垂直なこと。さらに正面から見て「肩関節―股関節―膝関節―足関節」のラインがまっすぐに伸び、床に対して垂直

で左右の各関節が水平の状態が理想的な立ち姿勢です。鏡などで確認し、姿勢が崩れていたら、次のような体操がおすすです。

壁を背にして両足を股関節幅に広げて立ち、壁にかかをつけます。その状態でふくらはぎ―お尻―背中―肩―頭をピタリと壁につけます。そのままの姿勢で一〜三分くらいキープ。これを一日数回行ってください。理想的な立位は正しい骨格で重力を受け止めるので、体全体のバランス維持に効果的です。



今月は
島根県・近藤尚良
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

32

姿勢を整え、はつらつ人生を

皆さんはご自分の姿勢を気にしたことがありますか？ 猫背やおなか突き出ていたり、腰が反りすぎなど、悪い姿勢は知らずに習慣化しているものです。このような姿勢が続くと、筋肉には不自然な負担がかかります。例えば、背骨の周りは長年縮んだ筋肉と逆に伸ばされた筋肉の部分が出てきます。すると運動範囲が制限されて萎縮する

筋と、反対に優位に動くために伸ばされて筋力が低下する筋が出てきます。このように筋力にアンバランスが生じると、柔軟性や筋力の低下に加え、痛みも生じてくるのです。こういう場合、萎縮し柔軟性を失った筋はストレッチング、伸ばされ筋力の低下した筋は筋力トレーニングをし、姿勢バランスを改善する必要があります。

その体操を二つ紹介しましょう。

- 一 おおむけに寝て両膝を立てる。へそに力を入れて片脚を上げながらまっすぐ伸ばす。そのまま三秒保ち、ゆっくり下ろす。
- 二 おおむけに寝て両脚を伸ばし、片脚を膝を伸ばしたまま上げられるところまで持ち上げ三秒保ち、ゆっくり下ろす。

どちらも片脚五セットずつ行います。

姿勢は生き方を表す鏡とも言えます。良い姿勢で活力ある毎日を送りましょう。



今月は
徳島県・吉川公生
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コソコソ健康術

③③

正座の習慣で、膝の痛みよさらば！

椅子を使う現代生活では、膝に負担のかかる正座は辛い人が多いようで、正座する機会も減っています。けれど私が子どもころは、食事は正座、トイレは和式でしたが、お年寄りにも膝痛は少なかつたように思います。こうした昔ながらの生活様式が、かえって膝の痛みを予防していたのではないか、という説もあります。正座すると膝を支

える太ももの前側の筋肉が伸ばされ、ストレッチ効果となります。「しゃがむ」「立つ」の動作の繰り返しも、自然に筋肉を鍛えていたのではないのでしょうか。礼儀作法として日本人の文化である正座。しかもこのように、膝の柔軟性や筋力向上にも効果があるので私はお勧めします。ただし、膝に痛みや疾病のある人は無理は禁物です。

さて、私たち柔道整復師は大正九（一九二〇）年に柔道整復術として公認され、来年百周年を迎えます。ひとえに国民の皆様からの信頼と支持により、この長い歴史を築くことができました。ここに業界を代表して深甚なる感謝の意を表します。

その記念祝賀会を平成三十一年三月七日に「パレスホテル東京」において開催いたします。これからも全ての柔道整復師を対象に技術の向上を図り、安全で適切な施術の提供に力を尽くし、社会から信頼される業界を目指してまいります。

日本柔道整復師会

会長 工藤鉄男

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

34

転倒予防のバランスアップ術

今年ラグビーワールドカップが日本で開催されます。ラグビーには「一人はみんなのためにみんなは一人のために」というすてきな言葉がありますが、これは体にも当てはまります。例えば片方の膝が痛むとき、反対側の下肢や腰を中心にした体幹などが動きを支えます。意識して考えなくても、体は自然に協力し合おうのです。

今回は各器官がフォローし合う力を利用して、体全体のバランスを維持し、転倒予防につながる運動をご紹介します。

床にテープなどを貼って、幅十五センチ長さ五メートルのまっすぐな道を作ります。その上をはみ出さないように一歩ずつゆっくり三往復歩きます。次に一キロ前後の重りを片手だけに持ち往路を歩き、反対の手に持



ち替えて復路を歩きます。

最後に十五センチ幅内で右図のように片膝を九十度に曲げて反対の膝を床につき、背筋を伸ばした姿勢を十秒間維持します。反対の足も同様に行います。根気よく継続するとバランス感覚が高まっていくでしょう。



今月は
鹿児島県・橋口均
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

35

免疫力アップのツボは「足」にあり

病原菌などから自分の身を守る「免疫」は体の重要な仕組みです。免疫力が低下すると、感染症にかかりやすく、また悪化するリスクも増えてしまいます。例えば免疫力が低下しているときにインフルエンザにかかる、と、症状がより重篤化したり、二次的な感染症を起こしやすくなります。呼吸器疾患を併発し入院を必要としたり、死亡リス

クが高まる場合もあります。そこで今回は、免疫力を高める「足三里」というツボを紹介しましょう。このツボを押して刺激を与えると、免疫細胞の一つであるナチュラルキラー細胞（NK細胞）が活性化することが研究で分かっています。NK細胞は細菌やウイルスを攻撃する強い細胞で、がんの免疫治療にも活用されています。



今月は
沖縄県・嘉数直也
の担当でした

足三里は、膝のお皿の下から指四本分下がった箇所やや外側にある、くぼんだ場所。ここを毎日、親指やボールペンのノック部分などで心地よい程度の刺激で十〜二十秒押ししてください。松尾芭蕉の『おくのほそ道』にも「三里に灸すゆるより……」と、このツボにお灸をすえて旅の支度をする一節があります。足の疲れを癒やすだけではなく免疫力アップも期待できる、覚えておきたいツボなのです。

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

36

間違った「直立歩行」していませんか？

健康のために散歩やウォーキングを日課にする方が増えていきます。自分の力で歩くための筋力を維持することはとても大切なので、お勧めできる習慣です。けれど、歩いている人を見てみると、しばしば気になることがあります。それは良い姿勢で歩こうと意識するあまり、歩行時に上体がまっすぐになっていく点です。すると、骨盤に体重

があまりかからないので、重みを分散・吸収する働きがうまく機能しません。その結果、腰やお尻の筋肉に負担がかかり過ぎて、痛みが出ることもあります。体を支え、歩行をスムーズにするには、背骨や骨盤と筋肉がともにバランスよく働くことが重要です。だから歩くときの姿勢がとても大事になるわけです。コツは、背中の筋肉をリラッ

クスさせ、そのまま三度から五度ほど、ほんの少し上体を軽く前に曲げることです。猫背にならないよう、腰からやや前に傾けるようなイメージです。

こうすると、お尻が自然に少し後ろに出たような姿勢になります。そのまま背筋を丸めずに、肘を軽く曲げて歩くようにします。この姿勢は腰回りの筋肉をきちんと使えるようになります。また骨盤に体重がかかり、足に力が入って足取りもしっかりとします。試してみてください。



今月は
熊本県・松村圭一郎
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

♡ コツコツ健康術

③7

正しい姿勢をつくる柔道整復の療法

私たち柔道整復師は、けがの治療が本業ですが、その予防を目的に、次のような「姿勢を直す」ための施術もしています。

整復…ゆがんでいる骨格を正しく調整し、安定した姿勢にする。

固定…体の左右の筋肉を調整し、正しい骨格を保つようにする。

後療法…滞った血液や体液の

循環がよくなるように、マッサージや治療機器での温熱療法、運動療法などで手助けする。

これら副作用のない療法で、骨格や筋肉、皮膚を「緩める・整える・鍛える」施術を行うと、しつかり安定した正しい姿勢になります。正しい姿勢でいると体の運動機能をきちんと使うことができ、けがをしにくくなります。さらにいい姿勢を保つこ

とは、体内の循環機能をよくし、内臓疾患にも好影響があることも分かってきました。

つまり、元気で活動的な日々を送るには、正しい姿勢でいることが大切なポイントなのです。多くの高齢者が健康姿勢を保ち続け「NO車椅子、NO寝たきり」でいられること。それが私たち柔道整復師の願いです。負傷の際だけでなく、こうした体の機能維持や機能回復についても、どうぞお気軽にご相談ください。



今月は
東京都・近藤昌之
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コソコソ健康術

38

自分で確認できる指の不調を知ろう

骨折・脱臼・捻挫などのけがは、医療機関でレントゲンや超音波診断装置などの画像をもとに診断や治療が行われます。その後、きちんと回復したかどうかを自分の目で確認することもできます。

例えば、手のひらを上に向けてグーを握り、少し開いてみましょう。正常だと親指を除く四本の指先が図①のように手首の

動脈を触れる部分(橈骨動脈)の方向を向きます。

ところが治療後に骨や関節が変形していると、指先が図②のようにそろってその方向を示さない場合があります。

また、関節リウマチや、閉経後の女性に多くみられるヘバーデン結節などによる手指の関節の変形でも、橈骨動脈の方向を示さない場合が多くあります。

これもまた、自分の目で確認できる症状です。

病院や接骨院・整骨院での診断

も大事ですが、自分の目や感覚で、健康を見守ることも大切です。

日々丁寧に注意を傾け、体をいたわってあげましょう。



図①



図②



今月は
東京都・田中威勢夫
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

♡♡♡♡♡
コツコツ健康術

39

こむら返りの予防には、水分と天然塩

急にふくらはぎが痙攣^{けいれん}し、痛みが襲う「こむら返り」。その

原因には、ミネラル不足や脱水、冷えなどが挙げられます。暑い時期に心配なのは脱水ですね。

熱中症対策で水分補給に気を配る方は増えましたが、水のみの補給では体液濃度を薄め過ぎてしまうし、こむら返りの予防にも完全とはいえません。

おすすめなのは、塩、それも

天然塩を摂取することです。

「疲れたら塩をなめる」というのは、昔から行われている行為ですが、いわゆる食塩ではやや力不足。その理由は、天然塩に含まれる“にがり”の成分にあります。

海水から塩を取った残りの液体であるにがりには、濃縮された海洋ミネラルが豊富に含まれています。豆腐の凝固剤として

有名ですが、体内で不足しがちなマグネシウムを多く含みます。マグネシウムはミネラルの中でも特に、こむら返りの予防に欠かせない成分なのです。

疲労時に塩をなめるのは、体液のバランスを整えこむら返りの予防につながる、先人たちの優れた知恵なのです。

ただし、こむら返りは内科的要因で発生することもあります。頻繁に起こる場合は、専門医への受診をお勧めします。



今月は
大阪府・田畑興介
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ④

高さの合わない枕は寝違えの原因に

就寝時に首を時々寝違える人は、枕の高さや位置が合っていないのかもしれませんが。

枕は高すぎても低すぎても寝違えを起こす原因になります。

例えば右横向きに寝る場合、高い枕では首が左へ傾き、首筋の右側が不自然に引き伸ばされます。一方、枕が低いと首は右へ傾き、左側が引き伸ばされます。左横向きに寝た場合はこの逆パ

ターンが起こります。またあおむけ寝の場合、枕が高いとうなじが引き伸ばされます。これらの無理な引き伸ばしが、寝違えの原因になるのです。

枕は横向きに寝る姿勢で首の付け根から肩までの高さがあり、頭部が左右に傾かず、あおむけ寝では顔がややうつむく程度の高さが保たれているものが理想的です。

枕の位置も重要です。頭だけに乗せていて首と敷布団の間に隙間ができていると、首は頭と体をつなぐ橋の状態になり、首に重力がかかってしまいます。首までしっかり乗せましょう。

夜中に目が覚めたとき、枕の位置がずれて首と敷布団の間に隙間ができていたら、枕を肩まで引き寄せてください。

また寝返りを打つときは、頭ではなく体を軸にして行うように心掛けましょう。



今月は
群馬県・田村 清
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術 ④1

ぎっくり腰を予防する簡単な方法

ささいな動作が引き金となつて急に起こるぎっくり腰。特にデスクワークや運転など、長時間の座位から急に体勢を変えるときなどが危険です。

ずっと座った姿勢だと、ハムストリングス(太もも裏側の筋肉)や大臀筋(お尻の筋肉)が縮こまり、股関節まで柔軟性を失います。すると腰の動く範囲が制限され血行が悪くなります。そこ

によけいな力が加わると、ぎっくり腰を起こしやすいのです。

そこで、この部分を柔軟にするストレッチを紹介しましょう。とても簡単で、立ち上がる前に準備運動のように行うときっくり腰の予防になります。

●大臀筋・股関節のストレッチ

椅子に座って片方の足首を反対の太ももの膝近くに乘せます。そのまま背筋を伸ばして上半

身を前方にゆっくり倒します。反対側も同様に行います。

●ハムストリングスのストレッチ

椅子に浅く座り膝を伸ばしてかかとを床につけます。つま先を上げ上半身をゆっくり前方に倒していきます。

どちらのストレッチも深呼吸しながら十分伸ばした位置で二十秒前後キープします。それを三セット行います。

このほか膝の屈伸運動、足踏みなども行うといいでしょう。



今月は
石川県・山田俊志
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ④2

簡単ストレッチで朝のこわばりを解消

起床時に体がこわばり、腰や背中に痛みを感じることはありませんか。その理由は、体には就寝中も重力や自重などの負荷がかかっているからです。

人は一晩で二、三十回の寝返り動作をしますが、それは長時間同じ体勢でいると負荷がかかり寝苦しくなるからです。寝返りが少ないと、起床時に腰痛などの体の痛みが起きやすいとも

いわれています。

起床時に体のこわばりや痛みを感じる人は、起きる前に布団の中でおおむけのまま、片方の膝を両手で抱え、深呼吸をするリズムで息を吐きながらおへそに向かってゆっくりと五、六回引いてください。反対側も同様に行います。このストレッチで腰やお尻、背中、ハムストリングス（太ももの裏の筋肉群）が伸

ばされ、こわばりが和らぎ動きやすくなります。

このとき膝の抱え込みが体の中心より外側方向だと十分なストレッチ効果が得られないので気を付けましょう。また膝や股関節に障害や痛みがある人は痛みのない範囲で行いましょう。

症状が改善され動きやすくなったら、散歩や軽い体操をお勧めします。症状が続く場合は、ほかの原因も考えられるので医療機関に相談しましょう。



今月は
新潟県・金子益美
の担当でした