連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第七回　年頭の誓いは「健康長寿」

日本は平成二十五年に、六十五歳以上の人口比率が総人口の二十五パーセントと過去最高になりました(注)。現代では高齢期をいかに健康で過ごすかが課題とされ、心身に病気などがなく元気に過ごせる期間を表す「健康寿命」が重視されています。

ひと昔前、高齢者は「世話を必要とする人」といったイメージが強かったのですが、最近は元気で自立した老後を送る高齢者が多くなってきています。人の体は二十歳台で成熟しますが、精神的に成熟するかといえば、疑問があるそうです。

そこで社会は高齢者の「知恵や経験」を必要とします。培った経験を次世代に伝え、若い人の見本となり、シニアが主役といわれるようになりたいものです。

健康寿命を延ばすためには食事や生活習慣を見直し、つねに体の異変に注意しながら気軽な散歩やウオーキングなどを取り入れてみましょう。

また、高齢者が自分のできるボランティア活動などを通じて、積極的に地域社会とつながることは、より生きがいを感じられる日々を送ることにもなります。「健康長寿」はあなたの望みだけでなく、社会や若者の望みでもあるのです。

（学術部長　安田剛・大阪府）

73　(注)総務省統計局報道資料(平成25年9月発表)より。

記事協力／公益社団法人　日本柔道整復師会　http://www.shadan-nissei.or.jp/

連載

柔道整復師から学ぶ コッコッ健康術

第八回　楽しみながら体を動かす習慣を

腰痛などの痛みは、身体活動の低下や心理的ストレスの上昇などに影響するとされています。これらは「老年期うつ」を発症する要因となることもあります。そうなると、活動意欲の低下がさらなる身体活動の低下を呼び込む悪循環にもなりますので、上手に痛みと向き合っていくことが大切です。

例えば軽い運動の習慣などはとてもお勧めです。週に一度のトレーニング教室通いと毎日の自宅プログラム実施により、筋力・筋肉量の増加だけでなく、うつ傾向の改善を認めたという報告もあります。(注) 上手に体を動かす日常生活にこそ、元気の秘けつがあるのです。

楽しみながら脳や足腰を動かす、そんな一連の動作は日本舞踊など伝統的なものの中にもあります。例えば踊りの振りを覚えるのは記憶力のトレーニング。指先まで力を入れて腕を上げたり手首を動かしたりするのは、上肢の関節運動。腰を低くして力強く足踏みをする動きは、太ももの筋力強化になるでしょう。細かい指の動きで扇子を操るのもいい訓練です。仲間と一緒に楽しく踊ればはつらつとした気持ちになり、心理的にも好影響があります。

（広報部長　森川伸治・愛知県）

注（公財）明治安田厚生事業団 第28回健康医科学 研究助成論文集より

記事協力／公益社団法人　日本柔道整復師会　http://www.shadan-nissei.or.jp/

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第九回　もっと外へ出て歩こう！

「もう年だから」とお年寄りが閉じこもりがちだったのは今や昔。最近はスポーツ競技のマスターズ出場を生きがいにしている高齢者も珍しくありません。また、仲間と登山やハイキングを楽しんだり、地域で児童の登下校時の誘導ボランティアを引き受け、元気のない子に声をかけて関わりを持つように努めている高齢者も見かけます。

このように人との交流を持ち生きがいを見いだせるのは、健康維持ができていればこそ。そのためには自分の体調や環境に合わせた運動を生活に取り入れ、続けることが大切です。

運動といっても特別なことでなくてかまいません。日常、なるべく歩くように心がけるだけで運動効果は十分にあります。

背筋を伸ばし、両方の足裏で全体重を支えるつもりで地面を踏むように立ち、少し大きめの歩幅で腕を振って歩きましょう。その際、呼吸は〝深く大きく吸って吐く〟を意識します。ただし、無理は禁物。

最初は家の周辺でもいいのでどんどん外に出て歩きましょう。真夏でなければお日様も気にせず、むしろ日ざしを浴びるくらいの気持ちで。新しい発見や出会いがあるかもしれませんよ。

（国際部長　萩原隆・兵庫県）

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第十回　簡単な「腹式呼吸法」でリフレッシュ

武術、柔道や相撲などの格闘技では、技をかけるための間合い、せめぎ合いの際に、呼吸法が重視されます。柔道整復師は、骨折や脱臼した人を整復するとき、患者さんにこの呼吸法を応用します。

呼吸は、吸う・吸気の状態（緊張）、吐く・呼気の状態（弛緩）を繰り返しています。このバランスを整えると、心身のバランスも整います。

例えば、心を静めるために深呼吸が効果的であることはよく知られています。運動選手もここ一番のとき、深呼吸をして心身の落ち着きと冷静さを取り戻し、集中力を高めます。

これを意図的に行うのが呼吸法で、昔から行われている健康法の一つです。

呼吸法の中でも「腹式呼吸法」は比較的簡単に覚えられ、リラックス効果が期待できます。基本は、鼻で息を吸い、口でゆっくり吐くこと。また息を吸うときは、おなかがしっかり膨らむように、息を吐くときは、おなかがしっかりへこむまで行うのがコツです。

新しい門出があるこの時期は、ストレスもたまりがちです。腹式呼吸で心身のリフレッシュを図ってみてはいかがでしょう。

（佐賀県・富永敬二）

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第十一回　気温変化に負けない体になろう

気温の変化が激しい季節は体や心の不調が出やすい時期でもあります。これには自律神経の乱れが強く関係しているといわれています。

人間の体にはもともと、季節によって変化する気温に順応する力が備わっています。その力をスムーズに発揮できれば不調は起こりにくいのですが、そうはいかないこともあります。

技術の進歩で生活は快適になりましたが、反面、寒暖差などの季節感を感じにくくなりました。そこに日々の忙しさなども重なると、体は気温変化に順応する力を弱めてしまうのです。

この変調への対処法としては、

一、いつもより多めの睡眠をとって規則正しい生活を送る。

二、ぬるめのお湯に入る。

三、静かな音楽を聴くなど心身をリラックスさせる。

四、食事の栄養バランスに配慮する。

五、適度な運動の習慣を身につける。

などがあります。

また、この不調により体に痛みが生じる場合もあります。日常生活のちょっとした動作や、慣れている運動を行う場合でも、関節を痛める頻度が高まります。ご注意ください。

（北海道・小池良二）

記事協力／公益社団法人　日本柔道整復師会　http://www.shadan-nissei.or.jp/

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第十二回　正しい歩行で足裏のツボ刺激を

漢方で言われている健康の三要素に、快食・快眠・快便という言葉があります。つまり、おいしく食べて、十分な睡眠をとり、スムーズに排泄することです。実は、それを促進するのが足裏にある足心・湧泉・失眠というツボです。正しい歩行でこれらのツボを適度に刺激すると、健康増進につながります。

正しい歩行には、前後左右のバランスを保つ姿勢が大切です。片足で立ってみてふらつかなければ筋力は安定しており、バランスを保てますが、ふらつくなら筋力が衰えていると考えられます。そういう場合は足の裏から頭の先までを意識しながら歩行姿勢を整えてみましょう。

歩き方は、まずつま先で蹴って進むようにし、着地時はかかとから地面につけます。このとき、目線は十メートルほど前方を見ると、自然と背筋が伸びます。テンポよく腕を振って、かかとから着地しながら歩くと太ももが上がるため、つまずきにくくなります。歩行姿を鏡に映して確認してみましょう。

また靴の選び方も重要です。靴底のすり減り具合をチェックし、バランスよく歩行することを心がけましょう。足裏のツボをまんべんなく刺激できます。

（香川県・武田雄兒）

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第十三回　夏こそ注意！　睡眠時の「こむら返り」

運動中や就寝時に突然ふくらはぎが痙攣（けいれん）し、激しい痛みを覚えた経験がある人は多いと思います。この「こむら返り」の激痛は、特に睡眠中におそわれると本当につらいものです。

こむら返りは、寒い時期に起こる印象が強いようですが、実は夏こそ注意が必要です。暑さから運動不足になりがちなところに、発汗による水分不足やエアコンでの冷やし過ぎが重なると、筋肉の血行障害などが起こりやすくなります。すると、こむら返りを誘発しやすいのです。

睡眠中に急に足がつったときは、ふくらはぎの筋肉を伸ばすことで痛みが和らぎます。眠気の中での急な激痛に慌ててしまいがちですが、まずは深呼吸をして体全体の力を抜き、落ち着くことが先決です。そして、つっている部分に優しく手を当てましょう。さらにもう一方の手で、足の親指を膝の方向にゆっくり引っ張り筋肉を伸ばします。痛みが和らいできたら、軽くマッサージをします。

予防には適度な運動とストレッチ、こまめな水分補給、体を冷やし過ぎないことなどが大切です。良質な睡眠のためにも、日頃の管理を心がけましょう。

（山形県・佐藤公司）

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第十四回　室内でできる簡単な転倒予防運動

夏は冷房の効いた部屋で過ごすことが多く、運動不足になりがちです。そこで、室内でできる足首のストレッチと股関節の簡単な運動をご紹介しましょう。

まず、平らなところで足を投げ出し座ります。このとき、つま先が冷えていれば足の指先から足首にかけて軽くさすり温めましょう。足を投げ出した状態で足首を足裏の方向に曲げ、ふくらはぎに力が入るようにします。次に足の甲の方向につま先を反らすように引き上げ、すねの筋肉に力が入るようにします。この動作を十回繰り返します。筋肉がつりそうなときは、力を入れ過ぎないように注意します。

次は、背筋を伸ばし椅子に深く座ります。足を正面に向け、背もたれに体重をかけないよう注意しながら座面の左右の縁を手で持ちます。おなかに力を入れ、太ももの筋肉を使って片方の膝を曲げたまま胸に引き付けてゆっくりと下ろします。反対側も同様に左右十回ずつ行います。

この足首のストレッチと股関節の運動を継続すると関節が動きやすくなるので、歩行時のつまずきや転倒を防ぐ効果が期待できます。

二十～三十分にひと口の水分補給も忘れずに行いましょう。

（岡山県・富岡周二）

連載

柔道整復師から学ぶ コッコツ健康術

第十五回　掛け声でシャキッと、けが予防

柔道整復は、柔術の活法(注)に端を発しています。名称に「柔道」がついているのもそのためです。学生のころ、柔道の授業で乱取りの最中、先生からよく「技をかけるときは気合いを込め、エイッ！　と、掛け声をかけるように」と指導を受けました。掛け声を出すことで、体が気持ちと一体感をもって動き、より力が発揮されるからです。

人は声を出しているとき、必ず息を吐いています。この状態では体が硬くならず、次の瞬間、柔軟に力を発揮できるようになるのです。

日常の動作でも、例えば立ち上がるときや階段を上ったりする際に「よいしょ」「それっ」などの掛け声を出す方は多いようです。これは掛け声をかけた瞬間、力が入りやすくなることを無意識に知っているからでしょう。

暑い季節は、つい運動不足になり、動作も緩慢になりがちです。そんなときは掛け声を出し、気持ちと動作に一体感をもって行動すると、不意のけが予防の一助になると思います。大きい声は周囲の迷惑になると気になる方は、小さな声でも効果はあります。試してみてください。

（群馬県・関尚之）

7月18日、モンゴル国での長年の柔道整復術の普及活動が評価され、日本柔道整復師会を代表して工藤鉄男会長にモンゴル国から「北極星勲章」が授与されました。

（注）古くから柔術の裏技として継承されてきた医術や蘇生術。

記事協力／公益社団法人　日本柔道整復師会　http://www.shadan-nissei.or.jp/

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第十六回　夏の疲れで「秋バテ」。ご用心を！

秋の気配が日に日に深まる季節です。この時期に注意したいのが「秋バテ」。暑いさなかの夏バテは知られていますが、こちらは耳慣れない人が多いかもしれません。

夏に体力が消耗し、その不調が秋に出るのがこの秋バテです。症状は、疲れる、やる気が出ない、体がだるい、冷える、頭痛、不眠などさまざまです。

秋バテを起こす大きな要因に、季節の変わり目の不安定な気候があります。蒸し暑い夏から急に湿度が低下し、さらに昼夜の気温差も大きくなります。こうした変化は、自律神経の不調を起こしやすくしてしまいます。

人が生命を保つため欠かせない呼吸や消化の機能、また血液の循環などの働きは、交感神経と副交感神経からなる自律神経が休まず作用することで、正常に維持されています。その二つのバランスが崩れると、体に不調が出てしまうのです。

予防には、体のリズムを整えるといいでしょう。朝、寝起きに太陽の光を浴び、適度に運動する、体を冷やさないように心がけ、入浴時に湯船にゆっくりつかり温まるなどが効果的です。秋バテに負けない体力づくりを心がけましょう。

（大阪府・徳山健司）

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第十七回 「手で触れる」ことの大切さ

握手をする、手をつなぐ、手を取り合って喜んだり励まし合う……。人は信頼や気持ちを確認するとき、互いの手に触れ合うことがよくあります。手で直接触れることの大切さを、誰もが感じているからでしょう。

同様に、具合が悪く体に痛みや不快感があるとき、その部位に手を当てたり、さすってそれを和らげようとします。無意識にしている場合もありますが、その行為には、血流の循環改善や温めるなどの効果も期待できるのです。それが病気やけがを治すときの「手当て」という言葉にもつながっています。

機械や科学の発達から、現代の医療現場では、患者さんに直接触れることが以前より減りました。検査技術も向上し、触診も少なくなっているようです。

しかし、機械的な検査や投薬による治療などでは、患者さんの心身を受け止めきれないこともあります。治療家が患者さんに触れること、その際に交わす会話は、さりげないふるまいに見えて、実は多くの情報を探る大切な行為なのです。

この触診の重要性を今も守り続けているのが柔道整復師です。皆さんも日頃から手で触れることの大切さを意識してみてください。

（東京都・新井宏）

連載

柔道整復師から学ぶ コツコツ健康術

第十八回　歌やリズムで楽しく体操習慣

ささいな不調やけがも、高齢者にとっては寝たきり（の引き金）になりやすい不安要素の一つ。なかでも大きな原因に挙げられるのが、転倒による骨折です。

痛みや治療のため数週間から、場合によっては数か月にわたって活動量が減るため、筋力が低下してしまいます。するとますます足元があやしくなり、ちょっとしたことで転倒、さらに骨折を繰り返すという負のスパイラルに陥りやすいのです。その結果、寝たきりになってしまうことも多いようです。

転倒を防ぐいちばんの予防法は、筋力の維持、つまり毎日の運動を習慣にすることです。そのためには無理な目標を立てず、楽しくできることがポイント。そこで、音楽や歌に合わせて行う体操を始めてみませんか。

自分の好きな歌を歌いながら、リズムに乗って手足を自由に動かします。簡単で、認知症の予防にも効果があります。一日一回行うといいでしょう。

自由に動くのはかえって難しい、という方はＮＨＫのラジオ体操がおすすめです。また、私たち柔道整復師も無理なくできる体操を紹介・指導しています。地域の公益社団法人日本柔道整復師会に気軽にお尋ねください。

（奈良県・川口貴弘）