

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ④3 ◇◇

転ばぬ先の筋力アップ

あなたは床や畳に座っている状態から立ち上がる時、手をつかずに立つことができますか。また、ズボンや靴下を立ったまままはくことができますか。

このような動作が不安定になったら、下半身の筋力が低下している証拠。転倒しやすくなり、^{だいたいこっけいぶ}大腿骨頸部（太ももの付け根）骨折などの危険にも直結します。そうなる前に、今すぐ筋力ア

ップの運動を始めてください。大げさなものでなく、テレビを見ながらの「ながら筋トレ」でも十分効果はあります。

〈片足立ち〉立ったまま片方の足を床から五〜十センチほど上げ一分間静止。左右交互に一〜三セットを一日三回程行う。
〈スクワット〉肩幅より少し広めに足を広げて立つ。かかとを軸としてつま先を約三十度外側

に開き、腰をくの字に曲げながら太ももが床と平行になるくらいまで膝を曲げる（無理のない範囲で浅くてもよい）。五〜十回を一セットとして一日一〜三セット。こうした簡単な筋トレで筋力を高めることで、股関節、膝関節、足関節のサポートができ、バランス感覚も向上します。すると足腰が強化され、転倒予防などにつながります。焦らず、油断せず、無理せずの「あ・ゆ・む」をモットーに、コツコツと努力していきましょう。



今月は
茨城県・市川善章
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ④④

眠りの質を高める睡眠習慣を持つとう

眠りは、食事同様生きるために必要不可欠な行為です。しかし加齢とともに睡眠時間はだんだんと短くなるものです。年をとると寢床についてもなかなか眠れなかったり、夜中に何度も目が覚めて、そのまま寝つけないという方も多いようです。けれど、眠れないまま寢床にいた時間が長いのはかえって睡眠の習慣がつき、よくないとい

われています。重要なのは床につく時間ではなく、眠りにつく時間なのです。眠れないときは眠くなるまで寢床に入らない。また就床時刻よりも起床時刻を一定にする。いい睡眠には、この二つが大切です。睡眠時間にかかわらず、毎日同じ時刻に起床するよう心がけてください。これを続けるうちに、夜になれば体が必然的

に眠りを要求し、自然と就床時刻も定まるようになります。

また、適度な昼寝は睡眠不足解消になりますが、長すぎると逆効果。夜の睡眠に影響します。眠りが深くなり過ぎない、コンパクトな昼寝を心がけましょう。

睡眠は量より質。何時間眠れば適切かは人それぞれです。睡眠時間を気にするだけでなく、就寝と起床のリズムを整え自分に合った睡眠習慣を身につけましょう。



今月は
香川県・石原誠
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ④5

効果的な運動は正しいシューズ選びから

ウォーキングや軽い運動は、

健康長寿のためにぜひ続けたい習慣ですね。最近幅広い年代で、長く続けられる運動への関心が高まっています。

運動する際の身支度としてまず大切なのはシューズ。合わないシューズで靴ずれなどを経験された方もいると思います。また足にフィットしないシューズでは脚のバランスが不安定にな

り、転倒の原因にもなります。

選び方が悪いと、健康のための運動だけがをえる危険があるのです。そこでシューズ選びと履き方の注意点を紹介します。

- ① サイズが合っていて、シューズ内で足が動かない。
- ② ヒールカウンター（かかと部分）が硬く、つぶれたり、ゆがんだりしにくい。
- ③ ひもなどで足の甲部分を締

められる。

- ④ 履くときは毎回必ず、足入れ後にかかとを合わせてからひもを締め直すことを心がける。

また、足に痛みや不安がある人は、シャンク（中底の芯材）が曲がらず、足の裏のねじれが防げるものを選ぶといいでしょう。歩行時にかかたが浮く、すり足になる、ソールが極端に減るなどの場合は、足に合っていない可能性があります。これらに注意して選び直してみてください。



今月は
愛知県・藤川和秀
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ④6

丹田を使う呼吸法で自律神経を整える

丹田たんでんとはおへその下あたりの

部位を指す言葉です。禅や武道で使われる単語で、ここを鍛えることで「心身一如いちしによ」（体と心は一体であるという仏教の教え）の境地に至るといわれています。

今回は、自律神経を整えリラックス効果があるといわれる丹田を使った呼吸法をご紹介します。
①足を肩幅に広げて立ち、胸を張って両手をおへその下に当て

る。そのままゆっくり両手をおなかに押しつけながら息を吐く。難しいと感じる場合は体を曲げて行くとやりやすい。

②息を吐き切ったら胸を張り、その姿勢を動かさないようにおなかを膨らませながら息を吸う。吸い切ったら息を止め、数秒間吸った息をすべておへその下に送り込むように意識する。

③①の要領で息をゆっくり吐く。

この①～③を十回ほど繰り返してみてください。体が温かくなってくるのを感じませんか。

この呼吸法は自律神経の正常化のほか便通を整える、喉のリラクセス、体幹筋肉を鍛え関節のぐらつきを防止するなどの効果が期待できます。どれも日常生活では大切な要素ですね。

海外では同様の呼吸法を使ってインナーマッスルを鍛える運動法もあり、注目されています。簡単ですので、ぜひ試してみてください。



今月は
神奈川県・和田秀樹
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術 ④7

加齢で増える骨折。接骨院ではこう治す

年齢とともに、ささいなこと

でも骨折する人が多くなります。

「骨粗鬆症」こつそしょうしょうになり骨がもろく

なるためです。原因としては加

齢による骨密度の低下のほか運

動不足、食生活やホルモンバラ

ンスの崩れなども挙げられます。

特に高齢者に多い骨折例に次

のようなものがあります。

●転倒し手をついたときに起こる、手首の親指側の太い骨の骨

折や肩の付け根部分の骨折。

●尻もちをついたときに、背中

から腰にかけての背骨の一部

が押しつぶされる圧迫骨折。

●転倒し腰部を打ったときに起こ

る太ももの付け根部分の骨折。

布団の上で尻もちをついた。

よろめいて転倒し手をついた。

そんな小さなつまずきが、骨折

につながることもしばしばあります。気を付けましょう。

さて柔道整復師のいる接骨院では、医師と連携しつつ骨折を治療しています。その流れを紹介しましょう。

まず折れてずれた骨折部を正しい位置に戻し(整復)、金属製の副子ふくしで固定、湿布や電気治療を行います。また経過に応じて、骨折部やその周辺の関節などに、手技療法や運動療法を行います。手首や肩の付け根の骨折などは、大きな持病がないかぎり、手術をせず通院で治すことも可能です。



今月は
岐阜県・杉江拓郎
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術 ④

正しく胸を張って健康な姿勢に

パソコンやスマートフォン
操作などで長時間背中を丸めた
姿勢でいると、首や肩、腰など
の痛みの原因となります。背筋
を伸ばすには、上体を起こして
胸を張る姿勢が正しいのですが、
なかにはおなかを前に突き出し
て上半身を反らす人がいます。
しかしこの姿勢は、腰などにま
すます負担をかけてしまいます。
正しく胸を張るには、肩甲骨

を意識しながら行うとコツが分
かります。次の体操で、そのコ
ツをつかみましょう。

①正面を向いて立つか椅子に座
り、両腕を下に伸ばし、手のひ
らも正面に向けます。

②①の状態から、腕を伸ばした
まま手のひらが外側を向くよう
にゆっくりひねります。このとき、
左右の肩甲骨が背中の中心に寄
るように意識してください。

③②の状態で七秒ほどキープ。

上手にできるようになったら、
おへその下に力を入れて行って
みてください。

どんな競技でもトップアスリ
ートには背中が丸くなった猫背
の人はいません。いかに胸を張
って姿勢よくいることが、人の
体を正しく保つことに必要な
か分かります。

正しく胸を張って背筋を伸ば
し、姿勢をよくして健康的な生
活を送りましょう。



今月は
岩手県・笹山明
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ④9

長時間の座りっぱなしは股関節の危機

外出自粛が続いた昨今、自宅で過ごす時間が増えた人も多いのではないだろうか。

こうした状況では、運動不足から歩く力を維持する筋力の低下や関節の動く範囲が狭くなる可動域制限を招きかねません。特にデスクワークやソファアールでテレビを見るなど、座ったままの姿勢を長く続けていると、直角に曲げられている股関節に関

わる筋肉が緊張し、徐々に可動域が制限されていきます。

股関節は人体のなかでいちばん大きな関節で、さまざまな方向に動き、立つ・歩く・座るなどの日常動作を担っています。この動きが制限されると転倒のリスクが高くなります。

例えば階段の上り下りのとき、自分の感覚より実際の動きが小さく、踏み外したりしてしま

のです。そこで股関節を柔軟に保つ簡単な訓練を紹介します。椅子に腰掛けて片膝ずつ抱え、太ももを胸に引き寄せます。次に両膝を伸ばし、足を横に開きます。いずれも数回ずつ心地よい程度に行い、決して無理をしないようにしましょう。

また座り続ける姿勢はエコノミークラス症候群のリスクもあります。座ったままでも、つま先とかかとの上げ下げを繰り返すと、予防することができます。



日本柔道整復師会会長
工藤鉄男

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術 ⑤0

夏は早朝日光浴で爽やかに

日ざしが厳しくなってくると、昼間の外出には熱中症や脱水症状などの心配がありますね。

とはいえ、カルシウムの吸収に必要なビタミンDは日光に当たることで生成され、丈夫な骨を作るのに役立ちます。ですから全く日を浴びずに毎日過ごすのは健康にはマイナスです。そこで外気温が低い時間帯に外に出て、朝日を浴びてはいか

がでしよう。十〜三十分ほど、近所を散歩したり庭やベランダで過ごすなどの早朝日光浴を楽しむことをお勧めします。

また朝日を浴びると体内時計がリセットされ、睡眠の質が向上します。さらにセロトニンという脳内の神経伝達物質の分泌が促進されます。この物質は「幸せホルモン」とも呼ばれ、やる気がアップする、ストレスが

軽減する、精神を安定させるなどの効果が期待できるといわれています。

ただし体内時計のリセットには、起床後に時間を置かずには日光を浴びることが大事です。また窓越しではこれらの効果は少ないため、屋外で浴びることがポイントです。

暑い季節だからと閉じこもりがちでは足腰の筋力も低下します。ぜひ早朝日光浴を試してみてください。



今月は
福島県・内藤良博
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツ健康術 ⑤1

自宅リハビリは無理な負荷に注意！

柔道整復師が開業している接骨院や整骨院には、骨折や脱臼、打撲・捻挫・肉離れなどのけがをした患者さんが来院します。新型コロナウイルス感染症予防対策のため、さまざまな業種が休業要請を受けましたが、柔道整復師業務は対象外となりました。しかし、感染を警戒して通院を控えた方々は多かったのでないでしょうか。

そこで今回は、骨折や脱臼後のリハビリを自宅で行う際に大切なことをお伝えしましょう。骨折の治療中、ギプスなどで固めたままの関節は、こわばり動きにくくなっています。その動く範囲を正常な状態に戻す可動域訓練は、無理な力を加えることなく動かす方法がよいとされています。痛みをこらえて無理に関節を屈伸すると、炎症が

起きて回復が遅れます。さらに無理を繰り返すと、永続的に可動域制限が残ることもあります。少しでも不安を感じた場合は、専門家への受診をお勧めします。もちろん、神経麻痺まひによって自力で動かせない関節は、専門家による介助を得ながら可動域を戻していく必要があります。

私たちは骨折と脱臼を治す専門職として、すべての柔道整復師を対象に講習会を開催し、技術の向上に努めています。



日本柔道整復師会会長
工藤鉄男

柔道整復師から学ぶ

モツモツ健康術 ⑤2

平均寿命は過去最高。年齢に負けない体に

先頃の厚生労働省の発表によると、二〇一九（令和元）年の日本人の平均寿命は女性が八十七・四五歳、男性が八十一・四一歳と、男女ともに過去最高を更新しました。この背景には医療技術の発達や、健康志向の高まりによる日常生活の改善などが挙げられるでしょう。

日常においての健康維持に欠かせないのが適度な運動です。

緩やかな筋トレなどで筋力を維持することは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に役立ちます。運動することで酸素を体内に取り入れる能力が上がり、エネルギーをうまく消費できるようになるのです。また、骨にも力が加わるので骨を作る細胞が活性化され、骨も強くなります。

私は朝、起床後に太陽の光を

浴びストレッチやラジオ体操などの運動をして、筋肉を目覚めさせています。

バランスのとれた食生活も欠かせないポイントです。おすすめはヨーグルト。豊富に含まれるカルシウムが丈夫な骨を、たんぱく質が筋肉を作る働きがあります。また、抗酸化作用と整腸作用があり、老化予防も期待できるのです。

健康志向を高め、年齢に負けない体を維持していきましょう。



今月は
埼玉県・山本 光彦
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツ健康術 ⑤③ ◇◇

小さなエクササイズで足裏を強化

新型コロナウイルス感染予防のため人との交流が少なくなり、寂しい日々を送っておられる方は多いと思います。また行動が制限され、慢性的な運動不足にお困りの方もいるでしょう。徐々に歩行力が衰えていくと、ささいな動きで不意のつまずきや転倒などの不安も出てきます。相撲では、お尻と下半身の筋肉が張っている力士が強いとい

われます。また、よく走り込んでいる野球選手は、投打に活躍するそうです。両者に共通するのは足腰が鍛えられているということ。筋力がありどっしりと安定した下半身は、全身の運動能力を支えてくれるのです。アスリートのようなハードな下半身の鍛錬をしなくても、下肢を強化することは可能です。足裏の筋力を鍛えるのです。疲

れにくいしっかりとした歩行には、足裏の強化が肝心です。

例えば足指でタオルをつかんだり離したりする運動や青竹踏みなどは、簡単にできて効果的。また、力士をまねて四股を踏むのも、よい足裏エクササイズです。はだしで歩くだけでも、足裏にはいい刺激となります。

全身運動が難しいときも、こうした小さなエクササイズを自分のペースで積み重ね、健康維持を図りましょう。



今月は
山形県・齊藤勝典
の担当でした

柔道整復師

から学ぶ

ヨツヨツ健康術

54

正しい歩き方で筋力アップを

老若男女を問わず手軽に始められる運動、ウォーキング。けれど歩き方によって効果に大きな差があります。正しいウォーキングを身につけましょう。

正しい歩き方は正しい姿勢から始まります。まずは立ち姿の確認から始めましょう。立ったときの姿勢は胸を張り、顎を引き、両方の肩甲骨を寄せるようにします。そして体の重心は両

足のくるぶしの間より、少し前に置くようにします。この重心の位置が理想的な状態なのです。

この姿勢で歩くと、太ももや股関節といった大きな筋肉や関節がしっかり使われ、脚全体の筋肉の活動が活発になります。さらに、腕を前後に大きく振ることと全身運動になります。ところが最近では、重心がそれよりも前、つま先にかかっている

立ち方をする人が増えていきます。これでは猫背で頭が前に突き出す姿勢になりがちです。この姿勢のまま歩くと、つま先の方に体重が乗り、常に土踏まずより前に力が入った状態になります。すると太ももの裏や内側の筋肉が使われにくいのです。またこの不安定な歩行状態は疲れやすかったり、痛みやけがの原因にもなります。



今月は

静岡県・矢田部 徹
の担当でした