

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術 ⑥9

背骨の「いつのまにか骨折」を防ごう

年々、高齢者の人口の割合が高くなるに伴い、脊椎を圧迫骨折する患者さんが増えています。これは背骨の椎骨が潰れてしまいう骨折のことで、背中と腰の境の部分に発生しやすく、骨粗しょう症の女性に発生することが多いといわれています。

しかも、原因は漬物石や植木鉢を持ち上げたなど、本来は骨折しにくい力のかけ方が原因で

も潰れてしまうのです。また、骨粗しょう症そのものから起るケースもあります。後者は通称「いつのまにか骨折」や「知らぬまに骨折」と呼ばれ、自覚症状のない場合が多く、だんだん背中が丸くなり、身長が低くなっていくのが特徴です。

予防と再発防止には骨粗しょう症の治療を受け、日光浴や散歩、バランスのよい食事をとる

とともに、日常生活動作にも気を付けることが大切です。そこで次のことを心がけてください。

- 一、重いものを持たない。軽いものでも不用意に持たない。
- 二、畳や床に腰を下ろすときはゆっくりと。
- 三、咳せきとくしゃみは加減して。
- 四、前かがみを控える。

接骨院や整骨院の多くは医療機関と連携しています。安心してご相談ください。



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

68

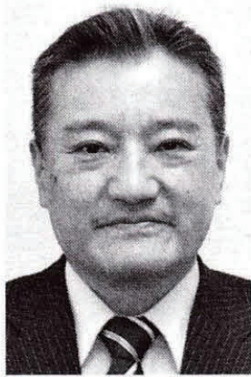
加齢で落ちる筋力とバランス力を養う

加齢とともに気付かないうちに、徐々に低下している筋力やバランス力。不意の動作に対処できず、転倒によるけがで接骨院に来院する方が多くいます。その予防となる筋力とバランス力を保つ運動を紹介しましょう。

四つんばいになり、軽く顔を上げ、下図のように左手を前に、右足を後ろに同時に伸ばします。横から見て手先から足先までが

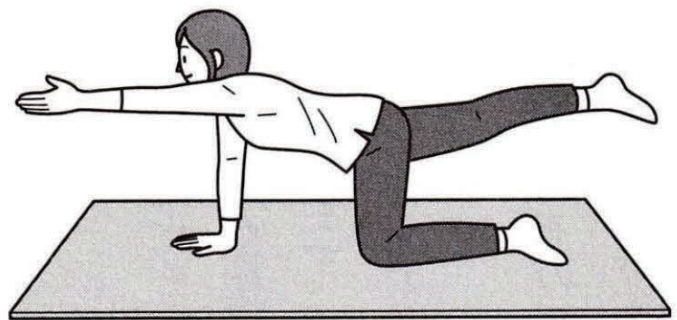
一直線になるようにしましょう。バランスを取りながら、そのまま五秒間キープ。次に右手と左足を伸ばし同様にキープ。これを交互に、七回を目安に行います。ふらついて手足を同時に伸ばせない人は、別々に行ってもかまいません。

この運動を続けると体幹の筋力・柔軟性・安定性・バランス力が高まり、不意の動作にも対



今月は
石川県・山田俊志
の担当でした

応する力がつきます。また姿勢の改善にも効果的です。腹筋周りの筋力も鍛えられ、ぎっくり腰の予防も期待できます。



手先から足先までが
一直線になるように伸ばす

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

67

ふくらはぎストレッチで足のつりを予防

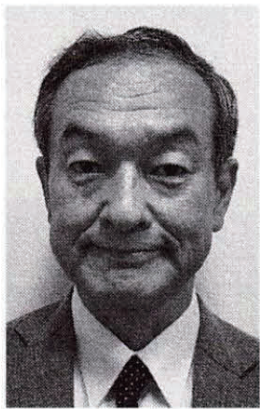
就寝時などにふくらはぎがつり、激しい痛みを起こすことがあります。これは筋肉の強い収縮によって起こるといわれています。この予防におすすめのなのが、ふくらはぎの三十秒ストレッチです。

①転倒しないようにテーブルなどの前に立ち両手をついてバランスを取って、つりやすい方の足を一步後ろに引きます。

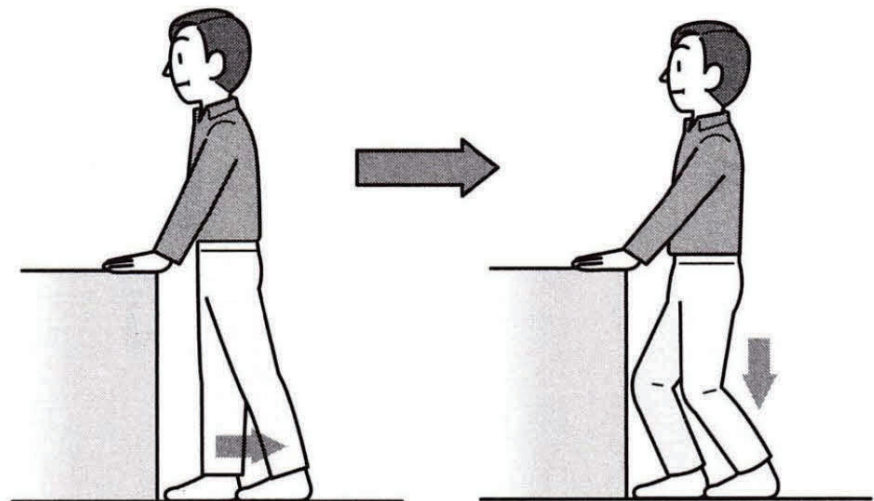
②後ろに引いた足に重心をかけながら、両足のかかところが上がらないように両膝を曲げ、引いた足の膝がほぼ曲がり切るところまで曲げます。この姿勢で三十秒キープします。

これだけでよいのです。両足がつる方は、反対側も同様に行いましょう。

毎日続けると、足がつるのを予防できます。お試しください。



今月は
栃木県・田代富夫
の担当でした



①足を一步後ろに引く。

②かかところが上がらないように両膝を曲げる。

柔道整復師から学ぶ

♡♡♡ コツコツ健康術 ⑥⑥

腰痛体操で背筋まっすぐ若返り

ダーウィンの進化論では人間の祖先は四足歩行をしていたといわれています。そのころの背骨はほぼまっすぐであったのでしよう。しかし二足歩行で起立している現代人の背骨は、生理的湾曲をなしています。この不自然な形が、腰痛の原因にもなっているのです。

湾曲した背骨が、体の中心となるようまっすぐに伸ばすこと

により、背骨を支える神経が圧迫から解放され、腰の痛みも軽減します。そこで、背骨を伸ばしたあおむけの状態で行う腰痛体操を二つ紹介します。

一、①あおむけに寝て両足を閉じ、膝を垂直に立てる。②両腕の力を抜く。③肩が床から離れないように気を付けながらそらえた両足を右にゆっくり倒し床につける。④同じように左に倒

す。⑤これを三十〜五十往復行う。

二、①一と同じ姿勢で足を肩幅に開く。②膝を片方ずつ交互にゆっくりと内側に倒す。なるべく膝の内側が床につくように。

③これを三十〜五十往復行う。

これらの運動は左右の背筋を平等に使う背骨の回旋運動を行いゆがみを整えます。背骨が伸び、腰痛軽減に効果があります。すつと伸びた背筋は若々しさの象徴でもありますね。ぜひ実行してみてください。



今月は
岡山県・山崎邦生
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

65

風船運動で自然な呼吸を取り戻そう

私たちはもともと、生命を維持するために自然で理にかなった呼吸法を身につけて生まれてきます。しかし、成長するにつれて姿勢の乱れや体の機能の衰えなどが原因で、よくない呼吸法に変わってしまうことがあります。これが肩や腰の痛み、疲れやすさなどの不調につながる場合があるのです。

そこで正しい呼吸法を取り戻

すのに効果的な、「風船運動」を紹介します。

- 一、背中を少し丸め、風船を口にくわえ、鼻から息を吸う。体勢は立っていても座っていてもOK。
- 二、口から息を吐き、風船を膨らませる。吐き切ったら五秒間息を止める。これを三〜五回ほど繰り返す。



今月は
宮崎県・奈須崇倫
の担当でした

風船を膨らませることができない場合は、風船なしで呼吸動作を行うことから始めましょう。この運動によって自律神経が調整され、免疫力の向上や感染症の予防効果も期待できます。



前かがみになって鼻から息を吸い、風船を膨らませる。

柔道整復師から学ぶ

◇ ヨツヨツ健康術 ◇

64

筋肉のケアで不調を予防しよう

寒暖差が大きい季節の変わり目は、ぎっくり腰・肩凝り・むくみ・冷えなどが起こりやすくなります。

特に多いのが急性腰痛症、通称「ぎっくり腰」。原因はいろいろありますが、今回は筋肉にスポットを当てて解説します。

筋肉には体を動かす・安定させる、衝撃の吸収、血管・臓器の保護、心臓から押し出された

血液を循環させる、熱を作り代謝を上げるなど、多くの働きがあります。エネルギー生産の約六割を筋肉が占めており、人間の体温を三十六〜三十七度に維持できるのもこの働きによるものです。気温の寒暖差が大きいと、筋肉がエネルギーの生産・放散を繰り返すため、非常に過敏になります。それがぎっくり腰など不調の原因となるのです。

そこでこれらを予防できる簡単な方法を紹介します。足首の曲げ伸ばしによって第二の心臓と呼ばれるふくらはぎに刺激を与えるのです。貧乏揺すりなど手足の運動を行ってもいいでしょう。適度に筋肉を動かすことで血液の循環がよくなり、ぎっくり腰を予防できます。

筋肉は常にエネルギーを消費しています。エネルギー源となる糖質と脂質を取り入れたバランスのいい食生活を心がけてください。



今月は
長崎県・隅 郁史
の担当でした

柔道整復師から学ぶ



◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

63

真夏のレッグウォーマーで冷え予防を

まだまだ猛暑が続くこの時期、冷房での冷えすぎが続き、不調に悩まされることがあります。

特に冷えから起こしやすいのが「ぎっくり腰」です。

長時間冷房が入った場所にて立ち上がったとき、急に腰や背中に痛みが走り自由に動けなくなつて来院される患者さんは少なくありません。こうした場合、痛めているのは腰や背中で

すが、ももやふくらはぎの冷えに原因があることが多いのです。

男女を問わず、冷房に長時間当たりすぎると、いつの間にか体が冷えきっています。特に就寝時などに下半身が冷えすぎると、体の柔軟性がなくなり筋肉を無理に動かすことになり、それで筋肉を過度に使いすぎて傷めてしまうのです。

とはいえ猛暑では、エアコン

を止めてしまうのも熱中症が心配ですね。そこでおすすめなのが、就寝時のレッグウォーマーの使用です。「真夏にレッグウォーマー？」と思うかもしれませんが、冷房中なら真夏でも意外に暑くありません。むしろ冷えを防いで睡眠の質が安定し、朝の寝起きや体の動かし始めも快適になるでしょう。繰り返す急激な痛みやぎっくり腰の予防にはとても効果があります。

ぜひ一度、お試しください。



今月は
大分県・江崎博明
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

62

二つのことを同時に行えますか？

高齢になると慣れた環境でも
 転びやすくなります。骨折など
 の大きなけがをして、それをき
 っかけに寝たきりや要介護状態
 に陥る危険性も高まります。

転びやすくなる原因には、筋
 力低下やバランス能力の衰えが
 まず思いつきますが、二つのこ
 とを同時に行う「デュアルタス
 ク（二重課題）能力」の低下も
 深い関係があります。難しそう

な言葉ですが、例えばお料理で
 何品か同時に作ることや、話を
 聞きながらメモを取ることも、
 この能力で行っています。

歩行では歩きながら前方の段
 差を予測したり、滑りそうな床
 を判断する能力が必要とされま
 す。転びやすい方は、手足の司
 令塔である脳で、この能力が低
 下しているのかもしれませんが、
 デュアルタスク能力の判定は、



今月は
 高知県・町田実雄
 の担当でした

お皿にテニスボールなどを載せ
 て片手で持ち、五メートルほど
 歩くことができるかどうかです。
 日常生活でできるトレーニング
 グとして、足踏みやウォーキン
 グしながらの簡単な計算や、し
 りとりをするといいでしよう。
 一から三〇まで数えながら三の
 倍数だけ手をたたき、野菜の名
 前をできるだけ早く言う、など
 もあります。
 ぜひ楽しみながらゲーム感覚
 で続けてみてください。

柔道整復師から学ぶ

◇ ヨツヨツ健康術 ◇

⑥1

ウォーキングの締めは「後ろ歩き」で効果大

ウォーキングを日課にしている方は多いと思いますが、「後ろ歩き」もセットで行うと効果が高いことをご存じですか。聞きなれないトレーニングかもしれません、後ろ歩きは前歩きをフォローする運動なのです。

前に向かって歩き続けるウォーキングは、同じ負荷が長時間にわたってかかり、脚や腰の故障の原因になります。そこに後

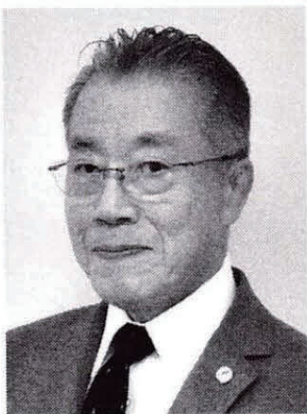
ろに下がる歩行を足すことで、

太ももやすねの後ろ側の筋肉や腱にも刺激を与えることができます。お尻から足の指にわたって前歩きときつ抗する運動となり、前と後ろの筋肉をバランスよく鍛えます。また全体をバランスよく動かすことは、整理運動やストレッチの役割を果たし、けがの予防にもなります。

後ろ歩きはウォーキングの終

了時に行います。頭部から骨盤を垂直に保つ姿勢で一步後ろへ。下がる脚はひざを伸ばし、太ももの後ろの筋群で歩きます。そして前歩きと逆に足指の裏からかかとへと着地していきます。

転倒やつまずき予防に、公園など安全なスペースで、ペアを組んでやるといいですね。後ろ歩きをする横でもう一人が前歩きをして視覚をサポートします。まずは無理のない歩数から行い、徐々に増やしていきましょう。



今月は
愛媛県・大川健介
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ⑥◇◇

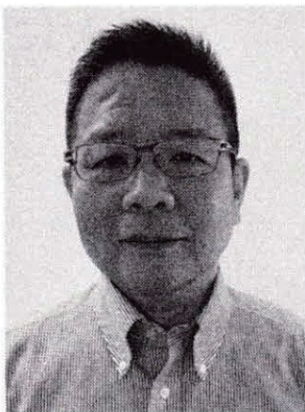
腹式呼吸で自律神経を整えよう

私たちが無意識に行っている呼吸には、胸式呼吸と腹式呼吸の二種類があります。ろっ骨を動かす胸式呼吸に比べ、横隔膜を大きく動かす腹式呼吸は肺が大きく広がり、肺活量も多くなります。これは自律神経を調節でき、新陳代謝も高めるともよい呼吸法なのです。簡単にできるセルフケアとして、意識してみてはいかがでしょうか。

まず、リラックスした姿勢でゆっくりと口から息を吐きます。すると副交感神経が優位となります。次に鼻からゆっくりと息を吸い込みます。そのとき、交感神経が優位となってきます。吐くときは吸うときの倍ぐらい時間をかけると効果があります。自分の体内にたまった毒を吐き出すようなイメージで行ってください。まずは起床後・昼・

就寝前の一日二回、意識して行うようにしてみてください。
腹式呼吸が習慣化すると、睡眠の質向上、腸の働きの改善などが期待できます。また腹圧が高まることで姿勢が整い、腰痛の予防にもなるでしょう。

イライラしたときや疲れがたまったときの応急処置になる呼吸法もあります。口から息を短くフウ、フウと吐いてみてください。副交感神経に働きかけ、気持ちが和らいでくるでしょう。



今月は
山口県・藤本義秀
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツ健康術 ◇◇

59

歩行筋力、衰えていませんか？

外出自粛で歩く距離が極端に減った、という方は多いのではないのでしょうか。歩行で使う足から臀部でんぶの筋肉が衰えると、足元がおぼつかなくなったり、小さいな動きで転倒しやすくなる危険があります。日常生活でこの部分の筋肉を意識して使い、筋力を維持していきましよう。

例えばウォーキング中に歩幅を一、二センチ広げて歩く時間を

を持つと、お尻の筋肉をより使うことができます。最初から全ルートでは負担が大きいため、無理のない距離から行います。

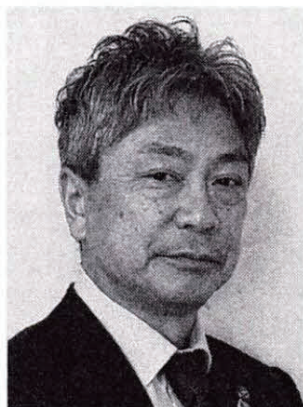
またバス停や炊事などで立つたままにいるとき、爪先立ちをして、そこからかかとをトンと落とす「かかと落とし」を繰り返すのも効果的です。

室内を移動する際、かかと歩きをするのもいいですね。はだ

しか滑らない靴下で、転ばないようにバランスを取りながら、ゆっくりとやりましよう。

筋肉を使ったあとは、ストレッチやマッサージで筋肉をリラックスさせます。ふくらはぎからアキレス腱けんをゆっくり伸ばしたり、足裏のマッサージをするとう効果があります。

足裏には多くのツボがあります。それを刺激すると血行促進や疲労回復につながります。



今月は
広島県・加藤弘幸
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

58

「座り過ぎ」になっていませんか？

コロナ禍により、不要不急の外出の自粛が続いています。「集いの場」などに参加できず、運動不足の高齢者の方も多くおられるのではないのでしょうか。

ある調査によりますと、成人した日本人の平日の総座位時間は七時間と、世界一の「座り過ぎ」だといえます。これは、あまりいいことではありません。なぜなら、座位の状態が長く続

くと、筋肉が圧迫され収縮力が低下します。これに運動不足が加わると、それがさらに加速することになり、肩凝りや腰痛、さらには頭痛の症状が現れやすくなるからです。

筋肉は、伸びたり縮んだりして体を動かしています。長時間座ったまましていると後頭部から肩・背中、お尻に至るまでの筋肉が、常に緊張と圧迫を受け

てしまうのです。

この対策として背中の筋肉を伸ばす簡単な運動があります。気をつけの姿勢で「前へならえ」をするように両手を前に伸ばしたり、万歳を続けながら背中を伸ばしたり丸めたりします。

また四つんばいになって腰部を反らしながら同時に左右の肩甲骨を寄せ合うだけでも、背中の筋肉の運動となります。自宅で一人でもできますので、ぜひお試しください。



今月は
和歌山県・岸田昌章
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

モツモツ健康術

57

ソフトな「温冷交代浴」でリラックス

「温冷交代浴」をご存じでしょうか。四十〜四十二度くらいの湯と冷水に交互につかる温浴法で、サウナの利用が代表的です。温浴で汗と老廃物を出し、冷水で皮膚を引き締めます。これを繰り返すことは自律神経に作用して、体調を整えたりリラクセス効果があるとされています。

とはいえ血圧の高い人や心臓が弱い人には、極端に温度差の

ある温冷交代浴はお勧めできません。四十度ほどの湯に約三分つかり、浴槽から出て三十度ほどのぬるいシャワーを手や足に約三十秒かけるやり方をしてみましょう。これを三回ほど繰り返すだけでも、温冷交代浴の効果を得ることができます。

ところで高温と冷温の刺激で興奮した交感神経が休憩により落ち着き副交感神経が優位にな

ると、脳内モルヒネと言われるβ-エンドルフィンという物質が分泌され多幸福感が高まってきます。サウナの愛好家はこの状態を「整った」と言うそうです。柔道整復師もけがの痛みや機能回復に対して電気治療器を使います。患部を電気治療器などで刺激すると、筋肉の柔軟性を高め、鎮痛作用のあるβ-エンドルフィンを誘発させ痛みが和らぎます。これもまさに「整える」ということですね。



今月は
京都府・今井雅浩
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツ健康術 ◇◇

⑤6

ちゃんと「地に足」が着いていますか？

昨今、足の指が地面に接していない「浮き指」の人が増えています。小学生から高齢者まで広い世代で、男女の別なく増加しているようです。現代の、便利で自分の足で動かずに済む生活習慣が一因と考えられます。

人は足裏の三点―小指・親指・かかと―で体を支えています。そして動くときは足指でふんばりながら、意図する動きをとつ

ています。例えば起立して体重を前方にかけていくと、自然と指に力が入り体が前に倒れないようにします。そして体の中心に重心が来るようバランスが自己矯正され、体勢を保ちます。

また足指には、もう一つ大事な役割があります。重力に負けずにぎゅつと地を踏み返し、足首・膝・腰に負担をかけすぎずに活動する働きです。

けれど浮き指では力がしつかり入らず、これらの働きが満足にできません。すると足・膝・腰・首などに不安定な力が加わり、変形の原因にもなります。一度、足指がしつかり地に着いて力が入っているか、注意しながら立ち上がってみてください。その際「かかと↓小指↓親指」の順に体重が移動するよう意識しましょう。特に小指にもきちんと体重がかかるように気を付けるのがポイントです。



今月は
滋賀県・仁科忠宏
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

⑤⑤

腰痛予防筋トレでぽっこり下腹も解消！

腹部は骨の支えが少ない場所です。これは四足歩行から二足歩行になった人類の宿命でもあります。若いころは下腹が出ていませんが、これは内臓を支える筋肉の一つ、腹横筋に適度な緊張があるためです。けれど中年以降は徐々に筋肉の緊張が緩むため、内臓を支えきれずに下腹がぽっこりと出てきます。痩せていても下腹だけは出て

いる人もいますが、それはこの腹横筋の筋力低下が理由です。腹横筋が弱いと腰痛の原因となりますので、腹部を中心とした体幹運動をご紹介します。一度に三回程度を一日三回ほど無理しない範囲で続けると、腰痛が予防でき、ぽっこりおなかもへこみます。若々しさを保つためにも、継続が力となります。



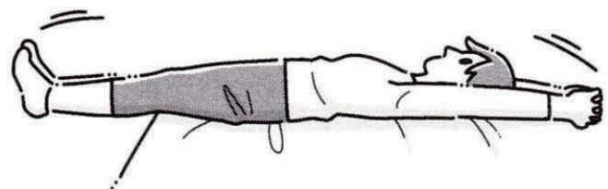
今月は
富山県・森田満
の担当でした

①ベッドに膝下がはみ出るようにあお向けに寝て、指を組んだ手と膝頭をへその上あたりでつける。そのまま息を吸いながら両手両脚を伸ばす。

②息を吸い続けながらおなかをへこませ、背中をベッドにつけ数秒間維持。腰が痛む人は足を床に下ろし無理のない範囲で。



かかとを押し出すように
両手は頭上に向かって背伸び



柔道整復師から学ぶ

モツモツ健康術

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で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

立ち方をしている人が増えていきました。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。

ウォーキングを長く続けるために、自分の立ち方を見直してみてはいかがでしょうか。



今月は
静岡県・矢田部 徹
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

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点。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

れにくいしつ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

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

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

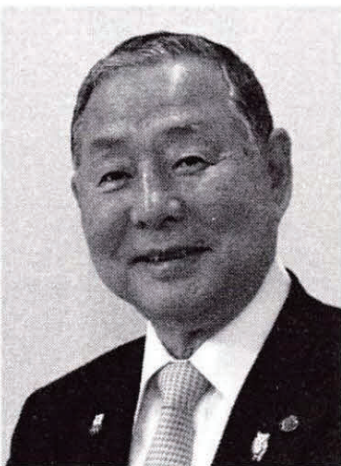
⑤1

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

♡♡♡ コツコツ 健康術 ⑤⑤

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態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によって生成され、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

がでしょう。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日に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

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

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のでしょうか。

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ドテレビを見るなど、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

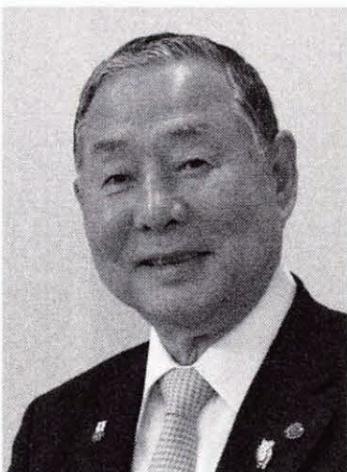
わる筋肉が緊張し、徐々に可動域が制限されていきます。

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

コツコツ健康術

48

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

を意識しながら行くとコツが分
 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を中心に寄
 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
 のか分かります。

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 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」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

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「心身一如いちしんによ」（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。



今月は
神奈川県・和田秀樹
の担当でした

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。

柔道整復師から学ぶ

コッココッコ健康術

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。最近では幅広い年代で、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

ヨソヨソ健康術

④

眠りの質を高める睡眠習慣を持とう

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る時間が長いのはかえって不眠の習慣がつき、よくないとい

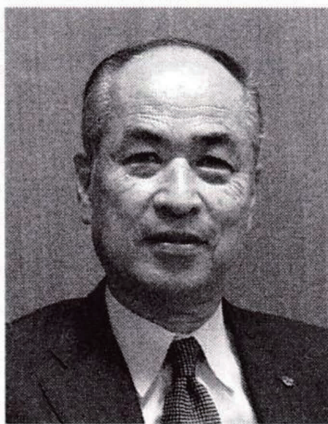
われています。重要なのは床につく時間ではなく、眠りにつく時間なのです。

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

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はくことができますか。

このような動作が不安定になつたら、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度行う。

〈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 ◇◇

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

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ぎ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

コツコツ健康術

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 ◇◇

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



コツコツ健康術

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

動脈に触れる部分(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。



今月は
東京都・田中威勢夫
の担当でした



図②



橈骨動脈

図①

柔道整復師から学ぶ

ヨツヨツ健康術

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、しっ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



今月は
熊本県・松村圭一郎
の担当でした

クスさせ、そのまま二度から五度ほど、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つかりとします。試してみてください。

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

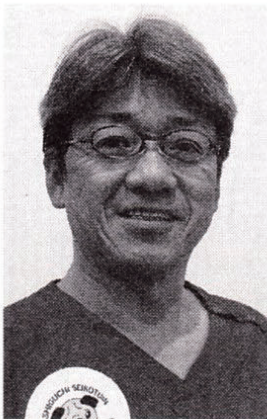
34

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、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



今月は
鹿児島県・橋口均
の担当でした

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。

ち替えて復路を歩きます。



柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

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ったように思います。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

コソコソ健康術

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でてきます。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

コツコツ健康術

③1

自分でつくられる「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。長時間同じ体勢でいると、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。

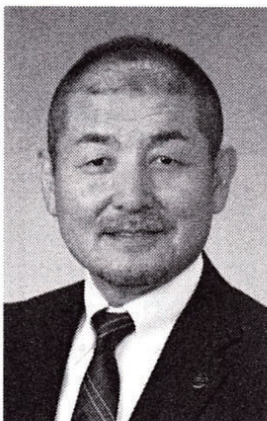
ただでさえ、交通機関が発達して歩く機会が減った現代では、筋力の衰えから正しい立位（立ち姿勢）がとれない人が増えています。悪い姿勢にならないた

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りめです。

壁を背にして両足を股関節幅に広げて立ち、壁にかかとをつけます。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 ③〇

楽しい会話で免疫力をアップ

寒い季節は体調を崩さないようにと屋内に閉じこもりがちですが、健康維持には外に目を向けることも大切だと私は考えます。なぜなら私たちの体に備わる「自然治癒力」を高めることにつながるからです。

柔道整復師が開業する接骨院や整骨院には日々、骨折や脱臼した患者さんが来院されます。そういう場合、変形した患部を

手術ではなく元の位置に戻して固定するのが私たちの行う治療です。あとは患者さん自身の力でどんどん治っていきます。誰にもすばらしい自然治癒力が備わっているからです。

自然治癒力を発揮するには、免疫力を高めることが大切です。その点、誰かと楽しくおしゃべりすることは、精神に活力をもたらします。



今月は
鳥取県・岡村清史
の担当でした

また、たとえ難治性の病気を抱えていても、他者を思いやる利他の心を持つこと。そこから生まれる共感と希望の対話によって、勇氣と元氣は湧き出てきます。これもまた免疫力を高める助けになると私は思うのです。ですから天候の良いときは外に出て、人と接し、話をすることをお勧めします。

とはいえ愚痴や悪口はかえって心と体にマイナスの影響があるといわれています。ご注意を。

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術 ②

健康法はやり過ぎにご用心

秋といえは「食欲の秋」に「スポーツの秋」。しかし現代社会では「それっ」と飛びつくのも考えものかもしれません。

食べ過ぎ、寝不足、運動不足は現代人の深刻な健康問題です。中にはこの三拍子がそろった人もいるようですね。そういう人がいきなり過剰な食養や運動を実行すれば、体に大きな緊張や負担をもたらしかねません。

から学ぶ

◇

◇

昔は一気に力を出し切ることを指す「一旦馬力」という表現もあったようです。「火事場のばか力」などとも言いますね。そうしたその場限りの頑張りや無理は、年齢とともに体がだんだんと耐えられなくなります。情報過剰な昨今では「体にいい」とされることが氾濫しています。けれど私はそれらをやり過ぎてしまうのは、かえって健

康によくないと考えています。

そして患者さんには健康法を足し算していくのではなく、むしろ引き算的思考で捉えることをお勧めしています。

日々の生活で大切なのは、年相応にコツコツとまめに動くこと。ほどほどに社会とコミュニケーションを保つこと。常に勉強する姿勢を忘れず、なるべく現役でいること。この三つを大事にすることが、何よりの健康法ではないかと思えます。



今月は
三重県・岩本嘉生
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コソコソ健康術

②⑧

体を動かす休憩タイムが安全運転のコツ

椅子に長時間座ったままの姿勢で作業や考えごとをしている

と、集中力が低下し思うように進まないことがあります。そんなとき、つい大きく伸びをしたり、首を曲げたり回したりしていませんか。人体には、疲労を自ら回復させる方法が本能的に備わっていて、これらの動きは無意識に行っているストレッチなのです。

座った姿勢を維持しようとすると、首から肩の筋肉が緊張し、

時間の経過とともに柔軟性が低下します。その状態が続くと、集中力や注意力といった精神活動も低下するようです。

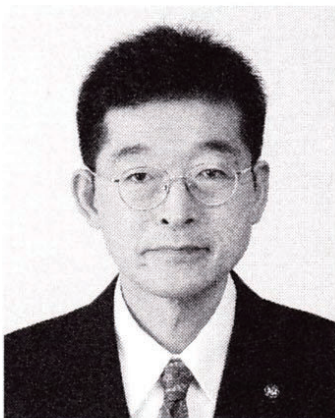
車の運転も、座ったままの姿勢を維持して行うものです。その

うえ、流れの速い交通環境下で煩雑な情報を把握し、安全に目的地に到着しなければなりません。

せん。筋肉はデスクワークとは比較にならないほど絶え間ない緊張を強いられ、集中力や判断能力が低下しやすくなります。

こうした状況は自動車事故を招きやすくします。例えば左右確認の際、自分で思うほど首が動いていなかったりするのです。

運転時は適宜休憩をとり、関節を動かす、ストレッチや背伸びをするなど体を大きく動かしましょう。緊張を和らげ、安全運転につながります。



今月は
岐阜県・武藤賢和
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

27

おっくうな運動は仲間と一緒に

年とともに体が重くなると、

外出や人と会うことすらおっくうになりがちです。けれどそのまま動かずにいると骨、筋肉、関節など運動器の機能低下や障害につながり、寝たきりや転倒を呼び込む危険もあります。

これを予防するには、すべての関節を一日一回、痛みのない程度にまんべんなく動かすといいでしょう。また筋力を使う運

動などで、骨に適度な刺激を与えることも効果的です。

「分かってはいてもなかなか……」という方は、地域で行われている運動教室などに参加してはいかがでしょうか。仲間がいるとやりがいや楽しさが生まれ、続けやすくなります。最近では自治体や医療関連組織などで高齢者が参加しやすい教室が開かれています。探してみてください。

私も「転倒予防教室」を主宰

していますが、参加者には元気が女性が多くいらつしやいます。軽く汗をかくくらい体を動かしたあとの心身ともに爽快な気分。仲間とお茶を飲みながらそれを分かち合えば心も通い合い、孤独を感じる暇もないようです。

こうした集まりの参加者は、男性が少ないことがしばしばですが、ぜひ参加をおすすめします。楽しみながら健康長寿を勝ち取ることができはるはずですよ。



今月は
長野県・高田保
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇ ヨツヨツ健康術 ◇

②⑥

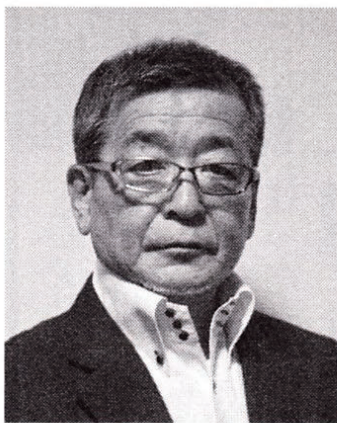
元気の源、心肺機能は歩いて高める

循環器である心臓と呼吸器である肺の機能が高い人は、抵抗力・治癒力が高く元気がありませんね。この心肺機能の強化に効果的なのがウォーキングです。

よく「足は第二の心臓」と言われますが、その理由をご存じですか。酸素や栄養を体中に運ぶ血液は、心臓から全身に送り出され、二酸化炭素や老廃物などを回収して心臓へ戻ります。

歩くと太もも、ふくらはぎの筋肉が収縮したり伸ばされたりしますが、それがポンプの作用をして、全身の血液を心臓に送り返す働きを増進させます。歩行によって循環機能をより高められるのです。

また歩くことで、筋肉の柔軟性や筋力がアップし、骨に刺激が加わるために骨量の増加も期待できます。



今月は
山梨県・小林肇
の担当でした

ウォーキングは週に三、四日、二十分程度を目安に自分の体力に合わせて無理なく行いましょう。心肺機能の強化、足腰の筋力のトレーニングになります。これに、ふくらはぎの筋肉を鍛える運動を加えるとより効果的です。つま先立ちをした状態でかかとをゆっくり上げ下げしてみてください。様子をみながらこの運動を一日十回くらい行います。無理せず根気よく続けていきましょう。

柔道整復師から学ぶ

◇ ヨツヨツ健康術 ②5 ◇

足の筋肉を鍛え転倒予防

接骨院や整骨院には、まっすぐ立ってない、歩行時にふらつく、つまづくなどの不安定感に悩む高齢の方が来院します。

そうした方の特徴の一つに、椅子から立ち上がる時、つま先が浮くというものがあります。これは足指の筋力が衰え、正常なバランスを保つことが難しくなると起こりがちな状態です。指に力が入らないため不自然な

歩き方になり、膝や腰を痛める原因にもなるようです。

筋力は使わないと低下してきますので、意識して鍛えることが大切です。予防効果のある簡単な体操を紹介しましょう。

まず、両足裏がしっかりと床につけられる椅子に座ります。両足一緒につま先を床につけたままで、かかとをできるだけ上に持ち上げてから下ろします。

次にかかとを床につけたままで、つま先を反らせるように上げてから下ろします。つま先とかかとを十分に意識しながら、ゆっくりと十回繰り返します。

この体操を習慣にして足の筋力がアップすると、立つ、歩くの動作がバランスよく行えるようになります。さらに立つ際は、かかとやつま先ではなく、足裏の中心に体重をかける感覚で立つのが安定感のある立ち方です。



今月は
神奈川県・田澤裕二
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術 ②④

転倒リスクを減らせる歩き方

直立二足での持続的な歩行は人間が獲得した高い機能の一つですが、反面、四足歩行の動物より肩や腰に負担がかかります。さらに高齢になると脚力が弱くなり、背中が曲がることもあります。そして長い距離が歩けなくなるだけでなく、ちょっとした段差につまずきやすく、転倒のリスクも高くなります。そこで、つまずきにくい歩行

のコツをお伝えしましょう。

まず、靴はかかとに合わせるように履きます。ひも靴なら、後ろにトントンと合わせてからひもを結ぶといいでしょう。

そして顔をまっすぐ正面に向けて立ち、腕を振って肩甲骨を動かすようにすると、引いた腕と同じ側の骨盤と足が自然に前に出ます。出た足を、かかとからしっかりと着地させます。この

とき着地した足の膝が曲がらないように気をつけましょう。

この姿勢で少し遠くを見て、大きな歩幅で歩きます。足を上げたときの高さが足りない、すり足になり、つまずきやすくなるので注意しましょう。

また歩行時は、なるべく両手を空けておくようにします。万が一転倒したとき、瞬間的に手をつけるかどうかで、けがの大きさに差が出てくるのです。



今月は
千葉県・高橋政夫
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

23

この痛みは冷やすの？ 温めるの？

体のどこかが痛いとき、患部を冷やすといいか、温めるといいか、迷った経験はありませんか。そんなときのために覚えておきたいのは、「急な痛みや炎症は冷やす」「慢性的な痛みは温める」ということです。今回はそれぞれの療法を詳しく説明しましょう。

寒冷療法：通常、急性期の炎症がある場合に行う患部を冷や

す療法です。その部分が熱をもっていたり、赤く腫れていたりするものが、寒冷療法を行う目安になります。冷たい湿布やアイスパックなどを当てて冷やすことで炎症を抑えたり、痛みの感覚を鈍らせたり、筋肉のつっぱりを軽減させたりします。

温熱療法：通常、慢性期の痛みを緩和するための療法で、関節の動きをよくしたり、筋肉の

緊張を解くためにも用います。温湿布や温泉浴などで患部を温めます。自宅での入浴や使い捨てカイロでもかまいません。多くの人が悩む肩凝りは、慢性であることが多いので、この温熱療法が効果的です。

ただし、温熱療法は急性炎症や外傷の急性期、痛みが強い場合などは症状を悪化させるので行ってはいけません。症状に合わせ、使い分けてください。



今月は
栃木県・小森照久
の担当でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

22

転ばぬ先の杖は、「自力の一步」

筋力は年齢とともに低下します。しかし筋力強化の運動はなかなかハードなもの。そこで視点を交えて、転びそうなときに体勢を立て直す、反射神経を呼び起こす運動をしてみましよう。

日常生活で転びそうな場面を想像してください。例えば、歩行中につまずいたとき足が一歩前に出ない。前方の人とぶつかり転びそうになったとき一歩後

ろに下がれない。そんな感じですね。この「一步」をしつかりふんばることができれば、転倒は予防できます。そのトレーニングを行いましよう。

やり方は、まっすぐ立って四方向に一歩足を出し、体重を支える動作を繰り返します。まずは、右斜め前へ一歩出してみましよう。そして体重を支えやすい体勢を確認して元に戻します。

これを十回ほど繰り返して体で覚えさせます。左斜め前も同じように。後方は、右斜め後ろ四十五度程度に一歩下がり、体重移動をしても安定している体勢を探して確認。その一步を十回繰り返して左斜め後方も同じ要領で。

この際、転びそうな状況を想像しながらふんばると、無意識で行う反射動作の習得につながります。転ばぬ先の杖はまず、「自力の一步から」。簡単な訓練でも積み重ねが大切です。



今回の担当は
秋田県・荒川雅行
でした

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

第二十一回 ラジオ体操で「早起きは三文の徳」

少しずつ寒さが和らぐ季節となりました。思い切って早起きし、戸外で体を動かしてみてもいかがでしょう。

全国で、NHKが放送するラジオ体操の時間に合わせて地域の人が集合し、体操が行われています。ラジオ体操は、しっかりと行うとかなりの運動量。毎日の積み重ねがとてもいい筋肉トレーニングになるでしょう。

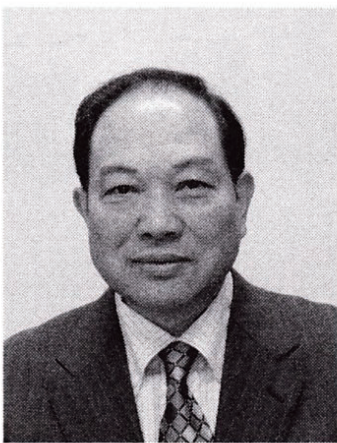
それに戸外で運動を行ういきっかけでもあります。一人では上がらない重い腰も、声を掛け合う仲間ができれば続けることが楽しみになりそうですね。

なかには体操後、ストレッチを行っているグループもあります。ストレッチは運動後の筋肉の緊張を緩和し柔軟性を回復させます。習慣化して関節可動域が広がりやすくなると、けがや

加齢による筋萎縮の予防・抑制につながります。またリラック効果も期待できるのです。けれど不用意に行うと腱や靭帯を傷めますので、息を吐きながらゆっくり伸ばしましょう。自分の年齢、体力に応じて無理をせず行うことが肝心です。

仲間と笑顔で挨拶を交わせば、一日のスタートも快調です。ただし朝はまだ寒い日も続きます。外気温には十分ご注意を。

(福井県・宮下治由)



柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツ健康術 ◇◇

第二十回 長寿を祝う「海老」は不健康な姿？

「海老^{えび}」といえば縁起のいい食べ物^①の代表格。お正月のおせち料理でりっぱな海老を堪能した方も多いでしょう。

寿命が今よりずっと短かった時代、海老のように背中が丸くなるまで生きられるのは大変おめでたいことでした。それで長寿を願う食べ物として、現代まで引き継がれてきたといわれています。

けれど現実には、海老のような背中は決して喜ばしいものではありません。

立った姿勢のとき、頭や体の重み、受けた衝撃などを分散させるため、背骨は軽い「S字カーブ」を描いています。これが何らかの原因で崩れたとき、背中は丸くなります。その原因が背骨自体にあるとは限りません。加齢に伴う筋力低下のほか、膝

や股関節の痛みや変形などによりバランスが取れなくなり、高齢者特有の姿勢となります。

我が国の平均寿命は八十歳を超えましたが、健康寿命の平均はいまだ七十代前半ともいわれています。海老のような背中にはならないため、体幹筋のトレーニングや膝、股関節の動きを良好に保つための適切な機能訓練を行い、いつまでも若々しい背中を保つように努めましょう。

(愛知県・森川伸治)



柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

第十九回 運動を記録してやる気アップ

寒い季節は屋外での運動がおっくうになりがち。さまざまなか方法を試してせっかく身に付けた運動習慣から、つい遠ざかってしまうこともあります。

そんなとき、前向きに取り組めるちょっとした工夫、それは「記録すること」です。自分の体力に応じたメニューを考え、毎日の達成度とともにノートや手帳に書き残していくのです。

朝、歯磨きをしながら足踏み

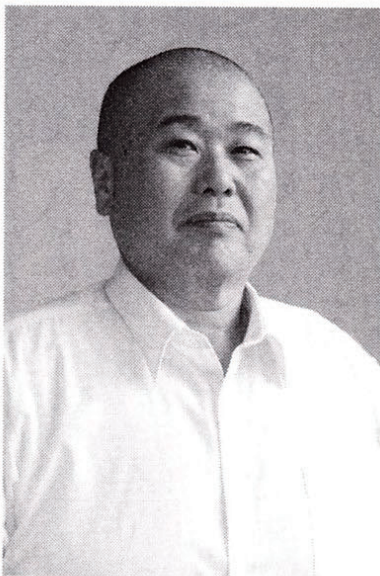
○回、トイレのついでにスクワット○回、テレビを見ながらの単体操終わり、歩数計を使ってウォーキング完了、腹筋運動

○回成功！ といった調子です。こうして毎日記録し数値化すると「ここまで頑張れた」という達成感につながります。それが継続して運動する意欲をかきたてる力になるのです。さらに

記録した内容を見ながら、「今度からこうしてみよう」など、運動メニューの見直しや目標を決める判断材料にもなります。自分に合ったメニューを組み立てるのに役立つのです。

さらに日記代わりに、起床時刻や歩数計の数値、その日の出来事などを思い出しながら書き込むようにすると、脳トレの習慣にもなりますね。

(新潟県・北村 公)



柔道整復師から学ぶ

◇ ヨツヨツ健康術 ◇

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りめです。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)



柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツ健康術 ◇◇

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かめるとき、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ています。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」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)



柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツコツ健康術 ◇◇

第十六回 夏の疲れで「秋バテ」にご用心を！

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)



柔道整復師から学ぶ

◇ ヨツヨツ健康術 ◇

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)



柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツヨツ健康術 ◇◇

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す。

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に注意しながら座面の左右の縁を



(岡山県・富岡周二)

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。

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どころに、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こと、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つ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)



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、スムーズに排泄はいせつすることです。実は、それを促進するのが足裏にある足心そくしん・湧泉ゆうせん・失眠しつみんというツボです。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、ふらつくなか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。テンプよく腕を振って、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)



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)



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、おなかがかしつかり膨らむように、息を吐くときは、おなかがかしつ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か。

（佐賀県・富永敬二）



柔道整復師から学ぶ

◇◇ ヨツヨツ健康術 ◇◇

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。最近ではスポーツ競技のマスターズ出場を生きがいにしていく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、元気が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は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、どんだ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、むしろ日差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)



柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

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。そうになると、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)



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

元気で自立した老後を送る高齢者が多くなってきました。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ォ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とは、より生きがいを感じられる日々を送ることもなります。「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)



柔道整復師から学ぶ

◇ ヨツヨツ健康術 ◇

第六回 雪かき要注意！ 準備運動でケガ防ごう

冬の時期、私の住む津軽では、早朝の雪かきが習慣です。若い人も年配者も雪かきをします。けれどもこの作業、準備をせずに始めると思わぬケガや事故を招きかねません。なかでも高齢者の雪かきはとくに注意が必要です。そこで今回は、安全な雪かきについてお話しします。

まずは時間をかけて体を整えましょう。家の内外では気温差

があり、急激な気温の変化は体に負担をかけます。起床後、水分を一口補給し準備体操。椅子に手を添えてのスクワットやふくらはぎのストレッチ、体のひねりを五回ずつ行います。

では、雪かきを始めます。時間をかけてゆっくりと、適度な運動ととらえて体に負担をかけるないように行いましょう。疲れてきたのに、あと少しで終わるか

ら」と続けることは、高齢者の場合はタブーです。勇気をもって休みましょう。腰や膝などへの繰り返し返しの負担（微細な外力）は、筋・腱けんを痛めることがあります。痛みを感じたら、医療機関で診てもらいましょう。

雪かきが終われば「イッテコへ。オケレバマイヨネ（いってらっしゃい。転んじゃだめだよ）」と家族を送り出すのが津軽流。そしてようやく朝ごはんです。

（経理部長 佐藤金一・青森県）



柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

第五回 寒い朝のギックリ腰対策

冬の朝、暖かい布団から体を起こした瞬間、腰に激痛が走る。季節の変わり目に多く発症する「ギックリ腰」です。何か予防はできないの？ と患者さんからよく質問を受けます。

ギックリ腰にはいろいろな原因がありますが、この場合は血流の悪さが考えられます。

人間の体は寝ている間に血液や水分が背中側に停滞します。

睡眠時、脳は血液や酸素を循環させるため、ときどき寝返りをうつよう、体に指令を出します。けれど、年齢とともに筋肉の弾力が低下し、血流の循環は滞りやすくなります。とくに寒い季節は体が縮こまりやすいのです。

すると急な動きによる負荷に耐えきれず、激痛が起きます。

寒い季節の起床は、最初に手足の指をゆっくりとグーパーし

ましよう。これだけでも循環はかなり改善され、脳と体は動き出す準備を始めます。次に手首、足首、膝、肘、肩、股関節の順に関節を動かし、最後に首を動かしてから体を起こしましょう。冬の朝は、車もエンジンを温めてから走り出します。人間の体も同じです。年を重ねるほど準備に時間をかけ、長い人生あなたと一緒に動き続けている体に感謝し、いたわりましょう。

(保険部長 三橋裕之・東京都)



柔道整復師から学ぶ

♡♡♡ コツコツ健康術

第四回 ため息と吐息

ある歌に「ため息つけばそれで済む」という歌詞があります。人は日々、大なり小なりの精神的ストレスを受けていますので、誰もいないところでため息をついて、ストレスを緩和するのは必要なことかもしれません。一方、吐息は、ほっとしたときや何かをうまく乗り切れたときに、ため息よりも少し小さく吐くイメージがありますね。

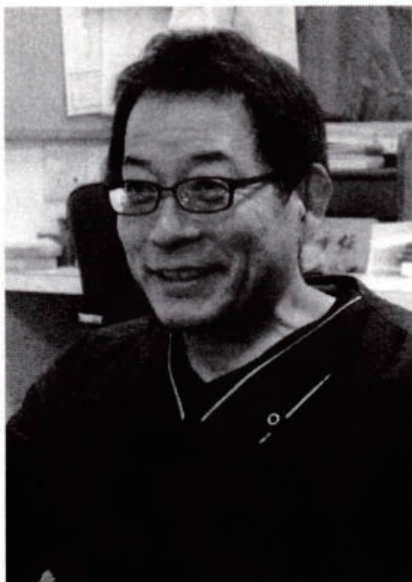
実は柔道整復師が、日々の施術で患者さんに接する時間は意外に長く、ご家族のこと、職場や学校のこと、ささいな悩みなど、さりげない言葉のやりとりの中で痛みの原因を発見することもあります。同時に、患者さんが日常生活で気をつけなければならぬことに気づくときもあります。

柔道整復という日本古来の伝

統医療と何気ない会話によって、患者さんが身体の痛みだけでなく、心の痛みも緩和されたのではと感じたとき、実は施術者もほっとしているのです。

待合室で痛みをこらえながらついたため息が、お帰りの際には穏やかな吐息に変わりますように……。そんな想いを手のぬくもりと会話に代えて、日々の施術にあたっています。

(総務部長 豊嶋良一)



柔道整復師から学ぶ

コツコツ健康術

第三回 正しい姿勢で歩こう！

足は第二の心臓と言われ、歩行は身体の衰えを防ぐ基本的な運動です。正しい姿勢で歩くことが大切であることは言うまでもありません。武道では、あごを引く、脇を締める、肛門を締める、この三つが重要とされています。しかし、三つ同時に意識しては歩けません。ここでは、簡単な動作を心がけていただくだけで、それらが可能となる身

体の使い方を紹介します。**あごを引く**…椅子などから立ち上がる前に背筋を伸ばし、顔を上に向けて立ち上がります。こうして起立したあと顔を正面に戻すと、**頸椎**が正常な**彎曲**になり、あごが正しく引けています。**脇を締める**…歩くときに左右の腕は自然に前後に振りますが、両方の親指の第一関節だけを曲げるようにしてください。脇が

締まって心地よく腕が振れます。**肛門を締める**…歩くとき足つま先が内側を向いていませんか？つま先が少し外側を向くようにして、一直線上にまず踵がつくようにして歩きます。

この三つを忘れずに実行するだけで、身体に効果的な、より正しい姿勢で歩くことができます。

(副会長 松岡保)



柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ 健康術 ◇◇

第二回 暑い季節の屋内運動

猛暑日は、何も手がつかない方が多いのではないだろうか。そんな時こそ発想転換—冷房完備が多くなってきた体育館やジムなど、快適な環境下での運動をお勧めします。屋外は熱中症や日射病を意識してしまい、外出も短時間になりがちです。そこで、夏こそ適温環境を作り出しやすい屋内で、体力作りにも最適な運動でちよっとひと工夫。

オフィスや家庭での空調温度は冷えすぎにご用心。冷えすぎると血流が悪くなり筋肉が硬くなります。そこへの急激な負荷により、肉離れ・捻挫などケガを招くことも。さらに、室内外の急な温度差によって自律神経が乱れてしまうこともあり、簡単な運動でも疲労して運動量が減ってしまいます。そこで、重要なのが運動目的

に応じた室温調節です。例えばダイエットの場合は、脂肪が燃焼しやすい二十五度前後の室温で有酸素運動を。筋肉強化では筋肉の成長を促しやすい二十八度前後で荷重運動(注)をするなど、うまく温度を使い分けることで効果的な運動が行えます。

ただし、快適な環境下であっても、こまめな水分補給と過剰な運動にはくれぐれもご注意を。

(副会長 萩原正和)



イラスト／児玉菜穂子

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

第一回 柔道整復師とは？

皆さんは、「柔道整復師」を知っていますか？ 実は「ほねつぎ・接骨院」の治療家が持つ国家資格の正式な名称のことです。資格名に「柔道」とあることから、日本古来の武道から由来する伝統医療であることがわかれると思います。

しかし、伝統医療といってもただ漠然と続いてきたわけではありません。明治維新や戦後の

急激な西洋化の際には日本古来のものを切り捨てる動きがあり、そのたびに廃止されながらも地域の人々の支持を受けて奇跡的に残ってきたのです。古今東西の伝統医療の中で、制度が廃止されて二度までも復活した例はほかにありません。

その理由は、柔道整復が地域で暮らす人々の日々の生活に密着し、日常のケガや痛みに対し、

科学理論よりも痛みを取る実践を最優先させてきたからにほかならないと思っています。

その後、現在の保険制度が確立される際に協力し、現在では健康保険が使えるようになり、技術を裏付ける理論を教える学校や学生も増えました。

それらを生かし、今後も我々は地域密着・患者さん最優先を貫きたいと思います。

(会長 工藤鉄男)

