

「公務災害防止のために～日常の身体の手入れと強化法～(4)」

株式会社健康創研代表取締役 菅野 隆

1 トレーニング以前に重要な身体メンテナンス

消防団員の皆様にとっては地域での火災はもちろんですが、自然災害時の防災、救助活動等も大きな活動の場になるかと思えます。昨年も8月下旬の広島土砂災害、9月下旬の御嶽山噴火、11月下旬の長野県北部を震源とする地震と続き、今年以後もいつどこで大きな自然災害が起きてもおかしくはないと報じられています。1991年の雲仙普賢岳の火砕流や東日本大震災の津波で消防団員のかたが殉職されたことは痛ましく、記憶に新しいことです。

消防団員の皆様には、常に、いつ災害が起きても活動に適応し、対応できる、あるいは、その活動に耐えられる身体への準備、メンテナンスの実践が必須なのです。

これまでの3回は、身体トレーニングの基本である、ストレッチ、ウォーキング（有酸素運動）、筋力トレーニングを御紹介してきましたが、今回は、トレーニングにも増して重要な、直接的で即効性のある「脚のメンテナンス法」を御紹介いたしますので、ぜひ、毎日の習慣に取り入れていただきたいと思えます。

2 身体を「手入れ」して、より快適に、機能させる

私が一般のかたを対象とした運動教室などの現場で毎日数多くのさまざまなかたを指導させていただいて感じることは、有酸素運動や筋力トレ

ニングはもちろん重要なのですが、それ以前に、基本となる身体づくりが必要で、自身の身体を手入れし、調整することが最も大事だということです。ストレッチの励行はその方法のひとつですが、それだけではカバーできない要素もあります。

定期的に継続したトレーニングをしていないかたは自身の身体にも非常に無頓着で、鈍感になっており、自身の身体の筋や腱、靭帯、結合組織がどれだけ硬直し、性能やバランスが低下してしまっているかに気づけず、おそらくは常にだる重く感じる状態があたりまえになっているのではないのでしょうか。そんなかたは、ほんとうに快適な状態、動かしやすい軽い感覚を知らずに毎日を過ごしているといえます。個人の身体感覚は他人と比較できないし、数値化して客観的に判定できませんので、実際にメンテナンスをしてみて、その効果を体感してみることでしか気づけません。

また、特にトレーニング等をしていないという人で、何の不定愁訴もないというかたは極めてまれで、体を動かすこと以前に、こりや痛み、しびれなどの不定愁訴に悩んでいるケースのほうが圧倒的に多く、かつ、切実な現状があります。そんな身体の状態でも、ウォーキングや筋力トレーニングを始めると、これを車に例えるなら、車検も整備もせずに長い間ほったらかしにしていた車でいきなりロングドライブに出かけるようなもので、車はあるけれど性能が低下して走りも重く、いつトラブルや事故が起きるかもわからず不安な状況と言えるでしょう。

こまめな身体の手入れ、ボディメンテナンスの実践は、それらのトラブルを未然に防ぎ、解消し、

走りをより快適にし、性能を高めるための、いわば、こまめな点検整備にあたります。消防車や活動に使う道具をこまめに整備、点検、手入れするのと同じように、御自身の身体も同様に整備点検して準備をしておくことは非常に重要なことです。

3 「脚」、そして「足」は運動の基本

活動において、「脚」が重要であることは言わずもがなですが、いちばん下部に位置する、「足」は地面や床との接触点ということで、足関節、足そのものの柔軟性は立位での全ての身体活動、運動に大きく影響します。足は、大きな骨ではなく小さな積み木のような骨が、筋や腱、結合組織などでつなげられている「柔構造」になっているのですが、多くのかたはあまり手入れなどしていませんので、固まって、「大きな一つのかたまり」のようになってしまっています。

かのイチロー選手は、毎晩、足のマッサージ機を使って足のメンテナンスを欠かさないことが知られていますが、遠征先にも、特注のケースまで作り、必ずそのマッサージ機を携帯するほどの徹底ぶりです。それだけ、「足のメンテナンス」を重要視していることがうかがえます。消防団員の皆様も、「体を動かすことにおける足の重要性」という原則的なところでは変わるものではないはずですから、その姿勢や要素を少しでも生活に取り入れましょう。

高齢者や歩行障害のある人でも、足のマッサージをしてほぐすと、「歩き」が即効的に改善され、別人のようにスムーズな「歩き」になることが知られています。それと同じ機序、効果は普通に歩ける人にも当然あるわけです。

4 「足は第二の心臓」

「足は第二の心臓」ともいわれ、固まった足をほぐし、ポンピング機能を補助し、高めてあげることで全身の血液循環を促進できますので、健康増進や疲労回復といった側面からとても効果的です。「足」は、重力的にどうしても血液の流れが悪くなりがちで、実際に、運動不足のかたや高齢者のかたは、足が冷たく、冷えているかたが多くみられます。また、足をほぐす手入れを習慣的に行くと、「足の変形」を矯正する効果もあり、それだけで「転倒」の防止にもつながります。私も現場で実際に指導させていただき、足のマッサージを習慣化されたかたがたからは、「足がすごく軽くなった」、「冷え性が改善した」、「よく眠れるようになった」、などの多くの効果の声をいただいていますので、自信を持って消防団員の皆様にもお勧めいたします。これらはストレッチや関節体操だけではカバーできない、よりデリケートで効果貢献度の高いメンテナンス要素、スキルだと言えます。

次の資料（図1、図2）を見ながら、ぜひ、お風呂上がりなどの習慣として実践してください。

図1 足のメンテナンス（フットマッサージ）

★足のメンテナンス(フットマッサージ)

【ポイント】...足は第二の心臓、全身の器官とつながっているとされています。全身の筋に弛緩効果！
【効果】...足がすっきり軽くなり、ポカポカして血行促進。むくみ、冷え性、不眠、疲労解消にも効果！
【こんな時】...お風呂上りが一番のお勧め。長い立ち仕事の後や運動した後のクーリングダウンにも！

①足指引っ張り捻り



●親指をつまんで、引っ張って伸ばし、伸ばした上で、左右に捻ります。他の指も全て同様に行います。

②足指開き



●親指と人差し指を両手でつまんで、横に開き、前後に開き、逆前後に開きます。他の隣り合う指間も全て同様に行います。

③足反らし曲げ



●足指部全体を手で覆うように握り、足指5本全部と足全体も5秒ほど反らせ、持ち替えて同様に前に曲げます。これを4往復程行います。

④足ひねり



●足の両サイドを両手で挟むように握り、足裏を天井向きに絞るように捻り、持ち替えて逆に捻ります。これを4往復程行います。

⑤手足指組み+足首回し



●足指と手指を交互に差込み、組み合わせ、その状態で、足首を左右に10回づつ回します。最初、指が開かず、手指が入らない方でも、続けているうちに入るようになります。外反母指の改善にも効果があります。

⑥足&足指引っ張り



●足指と手指を組んだまま、5秒程手指で足指を強く締め付けます。次に締め付けたまま5秒程引っ張り、最後に指を抜きます。

⑦足裏と甲のマッサージ



●足裏を両手の親指でまんべんなくマッサージ(指圧)します。次に、甲側も、中足骨の溝を四指で押し開くような感じでまんべんなく行います。

⑧脚裏たたき



●最後に足裏を上向きにして、同側の手で握りこぶしをつくり、強く20回叩きます。

◎ 片足が終わったら、足全体の感じを十分に味わい、まだ行っていない側の足と感じを比較しましょう。違いに驚かれるでしょう！

図2 脚のメンテナンス（フットマッサージ）

★脚のメンテナンス(フットマッサージ)

【ポイント】...脚の筋肉も緊張しては、様々な不定愁訴の原因になります。筋ポンプ向上効果！
【効果】...脚がスッパリ軽くなり、ポカポカして血行促進。むくみ、冷え性、しびれ、疲労解消にも効果！
【こんな時】...お風呂上りが一番お勧め。長い立ち仕事の後や運動した後のクーリングダウンにも！

①外ずね両手引き



●両手を揃えて外ずねに指を引っ掛けるように握り、手前側に強く引きます。これを膝方向に4回ずらして行い、すね全体を同様に行い、片道3回行います。

②ふくらはぎ両手はさみ持ち上げ



●両手で上下にふくらはぎを強く挟み、そのまま上に持ち上げます。これを膝方向に4回ずらして、ふくらはぎ全体を同様に行い、片道2回行います。

③ふくらはぎ両手はさみ押し下げ



●②同様に、両手で上下にふくらはぎを強く挟み、そのまま下に押し下げます。これを膝方向に4回ずらして、ふくらはぎ全体を同様に行い、片道2回行います。

④膝皿こね回し



●膝蓋骨部を同側の手で握り、こね回すような感じでマッサージします。左右周り各10回程行います。（膝のツボは膝蓋骨周辺に集まっています）

⑤膝ツボ指圧



●両手の親指を膝蓋骨の斜め下内外にあるツボにあて、両手中指と薬指は膝裏中心にあるツボにあて、10回程強く3点を押します。

⑥太腿両手把握揉捏



●両手を揃えて太腿上部を強く握り、そのまま逆方向に交互に動かしてマッサージします。これを太腿の付け根に向かって3回ずらして同様に行います。

⑦太腿クロスストレッチ



●両手を太腿上部に斜め位置に押し付け、両手2点間でストレッチして縮めるマッサージを3回程行います。手の位置を替えて、逆クロス方向にも同様に行います。

⑧太腿横裏指圧揉捏



●両手で太腿を横からはさむように握り、両手の四指を太腿裏の中心線に揃えて当て、手の平全体で揉むように10回マッサージします。これを太腿の付け根に向かって3回ずらして同様に行います。

◎ 片脚が終わったら、足全体の感じを十分に味わい、まだ行っていない側の脚と感じを比較しましょう。違いに驚かれるでしょう！