

## 「公務災害防止のために～運動習慣をつけるコツ～ (4)」

株式会社健康創研代表取締役 菅野 隆

## 1 快適で、軽く感じられる体に調整する

地域社会の防災と安全に貢献されている消防団員の皆様に、公務災害を未然に防ぐために運動する習慣をつけていただくためのコツということで、昨年4月より、4月号で「活動、訓練時のウォーミングアップ、クーリングダウンの重要性」、7月号で「自身の体力を知ること」、10月号で「運動習慣をつける具体的方法」について書かせていただきましたが、最終回である今回は、「体を調整することで運動意欲を高め、習慣化する」といった視点から書かせていただきたいと思います。

中高年、高齢者の男性の方に運動指導をさせていただくと感じることは、多くの方が「非常に身体が硬い」ということです。けっこう、『昔スポーツマンで運動が得意だった』、『今でもウォーキングをしている』、という方でも、床で長座位での前屈ストレッチなどをさせていただくと、両手指先がつま先から20cm～40cmも離れていて、とても苦しそうにされているシーンをよく目にします。そして、高齢者では、腰痛、特に男性では脊柱管狭窄症などでお悩みの方が多い傾向があります。

一般的に言っても、やはり体が「硬い」より「柔らかい」ほうがケガもしにくいし、痛みなどの不定愁訴も少ないということは想像していただけたと思います。

また、このことを別の観点からみますと、硬い、緊張した身体は、ほぐれてリラックスした時の身体と比べて、自覚的、体感的に常に比較的「重たい」、「不快」と感じられている、ということになり、これがとても重要なことだと考えます。

これは、以前ストレッチの時にも書きました

が、体をほぐしてリラックスさせると、体が軽く感じられ、スッキリして、温まり、爽快感が味わえる、ということで、「逆も真なり」と、ご納得いただけるのではないのでしょうか。

よく、善循環(ポジティブフィードバック)と悪循環(ネガティブフィードバック)という捉え方がされますが、

●体感的に体が「重たい」、「不快」と感じる→動くのがおっくうになる→更に「重たい」、「不快」と感じる→更に動くのがおっくうになる

○体感的に体が「軽い」、「爽快」と感じる→動きたくなる→更に「軽い」、「爽快」と感じる→更に動きたくなる

のどちらのフィードバックにあるのかということですが、「重たい」、「不快」と感じるより、「軽い」、「爽快」と感じるほうが身体活動意欲も高まるであろうことが推察されますし、これは、運動習慣の定着や運動の質にも大きく影響するものと思われます。

## 2 体を調整し、運動習慣につなげる

私は、健康運動教室では運動習慣をつけていただくために、ストレッチや体をほぐす体操をしていただいた後に、体を感じていただく時間を10秒前後とり、前後や左右の体感の違いを比べていただくようにしていますが、これは非常に効果的です。

「こんなに違うのか」、「気持ちいい」と感じていただければ、まさに「体でわかる」ことになり、「しなければならぬ」から「したい」という主体的欲求に変わります。実際に、教室の前後では、「体が軽くなった」、「楽になった」などの声が多く、継続するに従って、徐々に表情も和ら

いであるように感じられるようになり、自然と歩数の増加や筋トレなどの習慣化にもつながってきますので、ぜひ消防団員の皆様にも取り入れて実践いただきたいと思います。

高齢者の教室では、腰や膝に痛みがある方が非常に多いのですが、これらにお悩みの方もストレッチしたりほぐしたりする身体調整プログラムが有効で、痛みやしびれが軽減した、なくなったという声も多く聞かれます。これは、まだ高齢者ではなく、現在、体の痛みなどのないどんな年代の方にも、同じ機序が作用するわけですから、予防にもつながるものと考えます。

### 3 体を調整するプログラム

では、「体を調整する具体的なプログラムとは？」ということになりますが、今回は、昨年作られ、私が運動指導させていただきました、「実践！消防団員エクササイズ」DVDの「特典映像」

に収録されている「イスに座ってストレッチ&メンテナンス」の一部を以下にご紹介いたします。実際は、舞の海さんと美男美女にやっていたきましたDVDをぜひご覧いただきたいと思いますが、1つのプログラムを行っていただきました後に、前後や左右の体感の違いを10秒程度でも比べて感じていただく時間をぜひとっていただきたいと思います。これはとても重要なことです。

ぜひ実践していただき、毎日の運動習慣につなげて、今後の消防団活動の公務災害の防止、さらには生涯に渡る健康の維持増進にお役立ていただくことを願っております。

最後に、この連載も今回で最終回となりますが、微力ながらこのコーナーを書かせていただき、誠にありがとうございました。全国の消防団員の皆様の、これからの益々のご健康とご活躍を心よりお祈り申し上げます。

図1 イスに座って出来る身体調整プログラム①

## イスに座ってストレッチ&メンテナンス

けがの予防、より活動パフォーマンスを高めるためには、活動前後だけではなく、ふだんからの身体のメンテナンスが大事！  
こまめにメンテナンスすれば、体は軽く快適に感じられ、自然に身体活動量も増え、  
活動の不安要因となる、痛みや不定愁訴も改善、軽減できます！！

ご紹介する、ストレッチ&メンテナンスは、イスに座ったままででき、全部を続けて行う必要もありません。  
小休止や気がついたときに一つだけ行うということでも、腰や肩の痛みの解消や身体を快適な状態に保つことにたいへん効果があります。ぜひ、こまめに行いましょう。

### 1.首

#### ① 首つまみ伸ばし 【首こり解消効果】



●親指と人差指で首の斜め前にある太い筋、「胸鎖乳突筋」を軽くつまみ、息を吐きながら首をゆっくり伸ばし、戻しを3～5回程度繰り返します。左右行います。

#### ② 首横伸ばし 【首こり、腕のしびれ解消効果】



●手指を反対側の首の真横に縦に当て、肩をじゅうぶん下げながら首を反対側横に倒して戻す動作を5回程行います。首真横深部にある「斜角筋」の緊張が原因である腕のしびれが解消・軽減できます。

#### ③ 指押し頭前たおし 【首こり、眼精疲労解消効果】



●眼の疲れに効くツボ、「天柱」に親指を当て、四指は側頭部に当て、息を吐きながら頭を前に倒し、5秒程押し、一気に指の力を抜いて元に戻します。5回程繰り返します。

### 2.肩

#### ① ツボ押し引き肩後ろ回し 【肩こりの解消効果、呼吸を楽にする効果】



●鎖骨下真ん中にある呼吸系のツボ、「気戸」、「中府」を四指で押しながら斜め下に引き、肩を4回後ろに大きく回します。左右行います。

#### ② ツボ押し肩前回し 【肩こり解消効果】



●肩のほぼ真ん中にある肩こり特効のツボ「肩井」を四指で強く押し込んだまま、肩を大きく前に4回程度回します。左右行います。

#### ③ 脇の下押し込み首腕伸ばし 【肩こり解消効果】

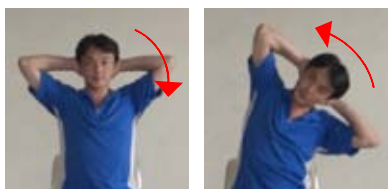


●脇の下を四指で4回押し込み、次に脇の下の前をつかみ、内側に引っ張るように伸ばし、息を吐きながら、上げた腕を水平に4秒程伸ばし、頭を反対側に倒します。これを4回程度行います。左右行います。

## 図2 イスに座って出来る身体調整プログラム②

### 4.胸

#### ①側屈反復ストレッチ(左右) 【呼吸を深くする効果】



●頭の後ろに両手を組み、片側だけにゆっくりと1回に10秒ほどかけ倒して戻す、肋間筋を広げる側屈スローストレッチを4回程行い反復して行います。逆側も同様に行います。

◎片側が終わった後でリラックスしてイスに座り、左右の鼻の息の通りやすさ、胸郭の自覚的広さや感じなどを比べてみましょう。

#### 【呼吸を深くする効果】

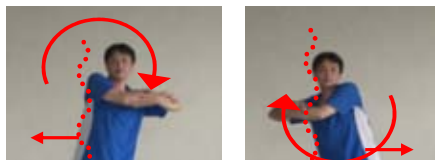
#### ②斜め上方向反復ストレッチ(左右)



●片腕を、真後ろ斜め前上45度方向にゆっくりと5秒程かけて伸ばし、5秒ほどかけて戻す動作を、眼でしっかりと指先を見ながら4回程反復して行います。逆側も同様に行います。

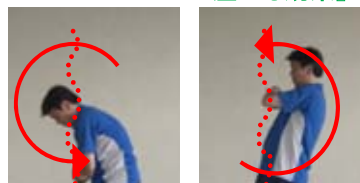
### 5.体幹

#### ①背骨横波ほぐし 【体幹をほぐし、体を温める効果】



●両腕で両肘をつかむように組み、体の前に大きな円を描くようにゆったりと回し、膝も連動させ、背骨をじゆうぶん意識して、横に波打たせます。左右各6周ほど行いましょう。

#### ②背骨縦波ほぐし 【体幹をほぐし、体を温める効果】

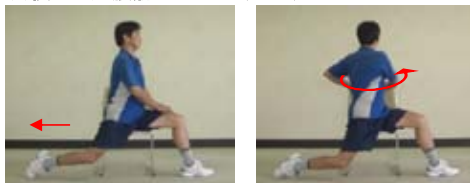


●①同様に肘を組み、体の前に大きな縦壁円を描くようにゆったりと回し、膝も連動させ、背骨をじゆうぶん意識して、縦に波打たせます。前後各6周ほど行いましょう。

### 6.大腰筋

#### 【腰痛予防、軽減効果】

#### ★横向き大腰筋ストレッチ(左右)



●横向きになり、イスの座面前半分に座り、前後に大きく脚を開き、そけい部を伸ばし、さらに上体を捻り、背もたれを持ちます。

### 7.骨盤

#### 【骨盤をほぐし、調整する効果】

#### ★お尻歩き



●イスに深く座り、座をお尻で歩くように、手も振って、4歩前に歩き、4歩後ろに歩きます。10往復程度繰り返します。※骨盤調整効果もあります。

### 8.股関節

#### 【腰痛、転倒予防効果】

#### ★片脚抱え込み3方向股関節ストレッチ(左右)



●両手で片膝を抱え込み、次に、その脚を外側に開いて倒し、続けて、開いた脚を元に戻して、反対側の手に持ち替え、さらに反対方向に倒します。

### 9.脚裏

#### 【腰痛予防効果】

#### ★脚裏ストレッチ(左右)



●片脚を前に伸ばし、踵をついてつま先をピント上に伸ばします。そのまま上体をまっすぐに伸ばしたまま前屈し、お尻から脚の裏側の筋をのばします。