

「公務災害防止のために～日常の身体の手入れと強化法～(1)」

株式会社健康創研代表取締役 菅野 隆

1 より充実した消防団員活動のために

はじめに、地域社会の消防団員として、火災等の事故災害や過酷な自然災害等の現場において、防災、救助活動を使命とされる皆様に、心より敬意を申し上げます。

この連載では、消防団員の皆様が、過酷でストレスフルな現場においても、傷害や循環器事故等の発症を未然に防ぎ、より高い活動パフォーマンスを発揮していただくために効果的な、日常における身体の「メンテナンス方法」、「トレーニング方法」を具体的に御紹介させていただきます。

ぜひ、無理なく毎日の生活習慣に取り入れていただき、安全で末長い消防団員活動、ひいては、健康増進、活動的な充実した生活にお役立ていただけますことを願っております。

2 固い身体は脆弱、低パフォーマンス

活動前のウォーミングアップに限らず、毎日の生活の中でこまめにストレッチをしたり、関節をほぐして身体をメンテナンスすることは、負荷がかかる防災活動に携わる消防団員の皆様にとって不可欠のルーティーンワークですが、既に習慣として実践しておられますでしょうか？

自身の身体に無頓着で、いつもきついスーツを着たように縮んで固まり、しめつけられたような状態のままでは、当然、転倒したり捻挫や肉離れ等の傷害リスクが高くなり、いざというときに思うように体を動かせません。これは準備運動をすればよいというものではなく、日常的に維持され

るべき心構え、ならぬ「体構え」です。

テレビでプロスポーツ選手のOB 試合などが放送され、引退して間もないのに全く別人のように動けなくなっているのを見たことがあるかもしれませんが、手入れをしないと身体は、あっという間に動かせなくなってしまうということです。

3 簡単な身体の柔軟性チェック！

では、まずご自身の身体の固まり度合い（柔軟性）をチェックしてみましょう。

①背中手つなぎ…背中で両手の指を組みます。

次に、左右の上下を逆にして行います。(図1)



図1 背中手つなぎ

【判定評価（5段階）】 ※あくまで目安です。

- 5（大変良い）…両手で指が組める。
- 4（まあまあ良い）…指が触れる
- 3（標準）…両手指間5cm程度
- 2（やや低い）…あと10cm程度
- 1（非常に低い）…両手間15cm以上

手を組めないかたはけっこう多いのですが、肩と肩甲骨の周辺筋が固まっていて、血行が悪く、可動域も狭い状態だといえます。また、非利き腕（動かしていない方）がより固まっていることに気づかれたと思います。（図1）

②立位体前屈…立位で膝を曲げず、体前屈をしていただき、床との着き具合をみます。（図2）

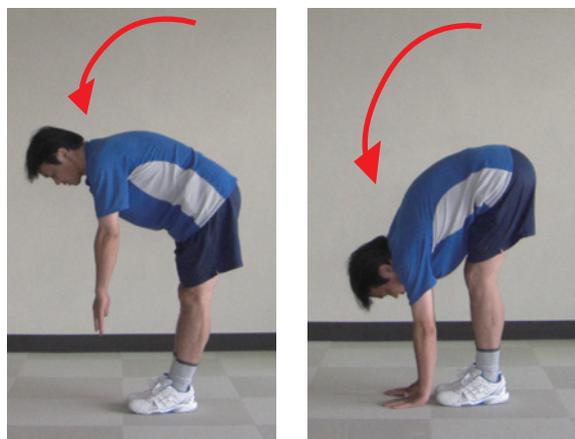


図2 立位体前屈

【判定評価（5段階）】 ※あくまで目安です。

- 5（大変良い）…手の平全部が床に着く
- 4（まあまあ良い）…手の平の中央程度
- 3（標準）…手の指先が触れる程度
- 2（やや低い）…指先と床の距離 5cm 程度
- 1（非常に低い）…指先と床の距離 10cm 以上

固いかたは太腿裏、お尻、腰の血行が悪く、腰痛や肉離れのリスクが高いといえます。

4 体の手入れ。毎日のストレッチと関節運動

関節可動域が広く、柔軟でしなやかな身体こそが、血行の良い、ケガをしにくくパフォーマンスの高い身体であり、ストレッチや関節運動はその為の基本となるメンテナンスですから、次頁のプログラムを活動の前後はもちろんですが、毎日の習慣として実践しましょう。

昨年度の全国研修会（平成25年10月31日開催）でも繰り返し申しあげましたが、身体は負荷強度が低く、活用範囲が極めて狭い「日常」を基準レベルに設定し、それに適応させてしまうと、いざという時には全く使えない、縮んで固まり、壊れやすくもろい身体になってしまいますし、そのリスクに気づくことさえできません。

消防団員の皆様には、アスリートとまではいなくても、少なくとも一般のかたとは異なる、より強くしなやかな身体の養成とその自覚、セルフイメージを明確に設定していただきたいと思います。

「活動」を行うための道具とは、何よりも最初に「自身の身体」であることを肝に銘じ、こまめに手入れをすることは当たり前だと考え、次頁のプログラムを活動の前後はもちろんですが、毎日の習慣として実践しましょう。有酸素運動、筋トレ以前に、まずは、ストレッチや関節運動による「ほぐし」、「メンテナンス」こそが大事です。

毎日の歯磨き同様、「しないと何か気持ち悪い」と感じて習慣にしていだけるようになれば、消防団員としての活動にはもちろん、生活の全てに善循環が生じ、御自身の健康増進や、より快適な生活にも良い影響が波及するものと思います。



★ストレッチと関節運動 基本の体メンテナンス

【ストレッチの効果】

- ①緊張して固まった筋や結合組織を伸ばすことで弛緩させ、体の歪みを調整し、バランスを整えます。
- ②筋ポンプ作用で血液循環を促進し、体が温まり、こり、しびれなどの不定愁訴改善、軽減します。
- ③関節の可動域を高め、より動きやすい体に維持、改善することができます。

【ストレッチの方法】

- ①無理せず気持ちの良いところまで、②息を吐きながら、③はずみをつけず、④伸ばすところを十分に意識して、⑤10～20秒程度 行います。※痛みのある部位、痛みを感じる動きはしないようにしましょう。

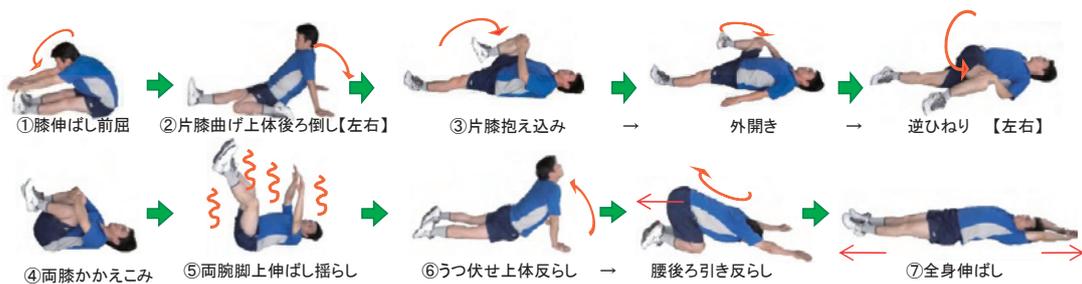
1. 立っていつでもどこでもストレッチ



2. イスに座ったままでもいつでもどこでもストレッチ



3. お家でのリラックスタイムに床やベッドでストレッチ



4. ストレッチ同様に、とても大事な関節回しと屈伸体操

