

前回1号は**メタボリックシンドローム**（以下メタボ）の原因は、便利な生活になり、**消費カロリー**が**摂取カロリー**を**大きく下回った**生活の積み重ねであること。そして、その対策としての第一歩の要は「**ニート**（NEAT）＝**非運動性熱産生**＝日常生活で身体を使う」を増やし、消費カロリーのベースをUPさせること、についてお話ししました。毎日の生活のことですから直ぐに取り組みますよね。（ちょっとずつでも、一つからでも、**やり始めることが大事**です）

次のステップとして「**運動**」です。何をすればよい？私には何からするのがよい？運動の種類や注意点等々、巷にはユーチューブ含めてSNS、書物・雑誌も溢れています。何れも正しいことばかりかと思えます。が、かえって情報過多で迷ってしまうし、その一歩が踏み出しにくいですよ。ここで私の考え方ですが、運動には「**5つのバランス**」を考えること、自分はその中で特に「**コレ**」から始めること、が大切だと思います。

それは、**<上下><内外><前後>**

**<左右><強柔>**の**5つ**です。

順にポイントをお話しします。



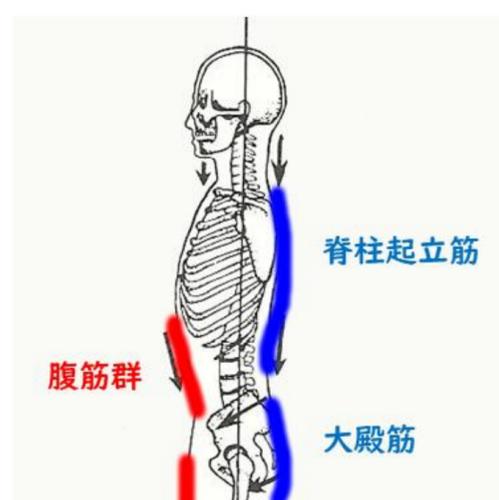
先ず**<上下>**。ここ数十年でそれ程歩かなくても大丈夫な生活になっています。よって、**脚～臀部の筋力**が弱くなってきていますし、**さらに加齢とともに加速**していきます。『**下半身**』の**筋肉強化を優先**すべきですね。大きな筋肉です。**大腿筋・大殿筋・中殿筋**。**毎年1%**ずつ筋肉は**弱っていきます**。**歩けない老後!**って想像するのは皆さんも避けたいのではないのでしょうか？



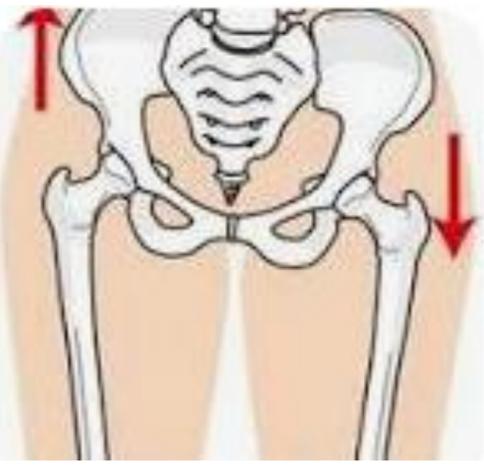
次に**<内外>**。内に入れるカロリーより**外に出すカロリー**を多くして、メタボ解消に向かいたいものです。これには何といたっても『**有酸素運動**』を習慣化していくのが一番です。少しおしゃべりはできながらも、軽く“ハアハア”と**息が弾む程度**は必要になります。



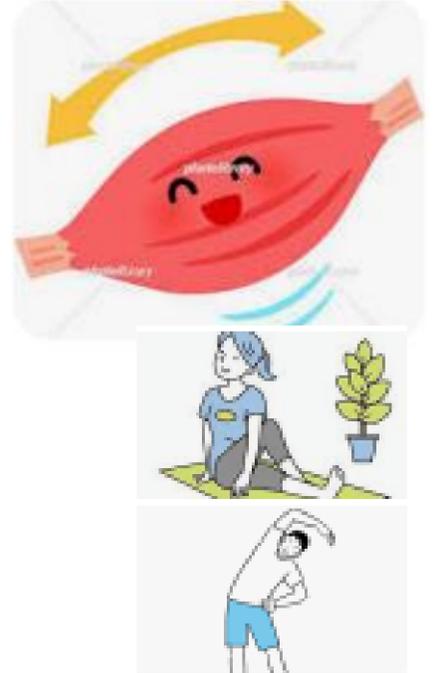
そして**<前後>**。国民病ともいわれてきている『**腰痛**』2割程度は椎間板ヘルニアや脊柱狭窄症等外科的処置が必要のようですが、残り8割以上は不明と言われてきました。最近ようやく研究が進んできたようですが、それでも、『**腹筋と背筋、特にそのインナーマッスル＝支える力の元**』を強化する必要があります。前後の力の元を呼び起こし、筋力も強化する、そのバランスが腰痛改善、予防につながります。



また**<左右>**です。誰もが利き手・利き足を持っていると思います。そして自然と利き手・利き足を多く使ってしまい、左右の筋肉量が違ったり、骨盤が傾いていたりしています。自分はどうなっている？現在は『InBody』測定器で左右の筋肉量を測定することもできます。また簡単なのは自分の後姿を写真に撮ってもらうことで**骨盤の傾き**影響を診るのによいかもかもしれません。私も左脹脛を肉離れした際、整骨院で診てもらおうと、左側の太さが2cm短いことが分かりました。その後修復に3年かけて地道に訓練しほぼ左右同周囲に回復してきました。

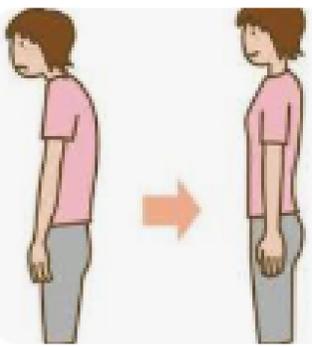


ラストに**<強柔>**。年齢を重ねていくと、少し強めの運動をすると、筋肉痛も数日後に遅れてやって来るようになりますよね。20歳代までは筋肉もしなやかで、収縮しても元に戻り易い、結果、筋繊維内毛細血管も詰らないので末端細胞も新陳代謝ができていましたが、年齢を重ねるにつれ筋収縮後はもとに戻り難くなり、ふとした刺激で**筋断裂**を起こしかねません。『**使ったら元に戻してあげる**』習慣が筋肉にも必要です。



次号からは各々のバランスにお勧めな運動を紹介したいと思います。基本は「**お金と時間をかけない!**」運動です。

ただ注意しないといけない大前提があります。それは『**正しい姿勢**』で行うことです。『正しい姿勢』。当たり前のことですが、日常生活で出来なくなってしまう方が多いですよ。1980年代にパソコンが登場して以降どんどん便利になり日常に普及したため**PCに向かって猫背**になりながらの生活も普及しました。



さらに2007年のiPhoneから始まった**スマホも今や生活必需品**です。あまりに頼りにし過ぎるようになり、画面を下方にのぞき込む姿勢が大浸透、**巻き肩・猫っ首**でお困りの方も増えています。たった**この数十年の大変化**です。



便利な生活と引き換えに、**消費カロリー・歩数大幅減**によるメタボどころか、**腰痛・肩痛・頸痛等の慢性痛**も当たり前の状況になってきました。痛い思いをこれからも、ずっと、生涯続けていきたいですか？**NO**ですよ。そのため

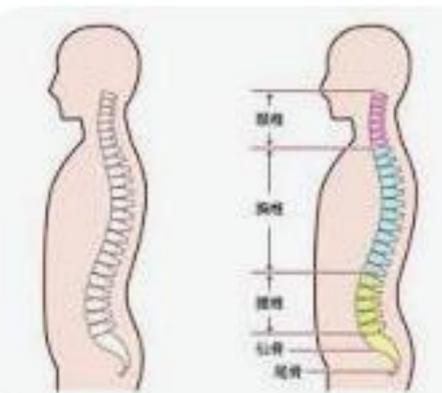


には正しい姿勢を身体の呼び起こし、覚えさせていく必要があります。

何が一番良いのか？それは、**<ぶら下り>**です。人類は元々樹上の生物。人類共通して享受できる“重力”を利用してぶら下りを“生活の中”に組み入れましょう。私もベッドの足元にかれこれ**30年以上**おいてあり、朝一番で必ずぶら下っています。これにより、**耳～肩～骨盤～膝～土踏まずが一直線**になります。そして重力の影響を上手く散らすようにして、**背骨（7頸椎・12胸椎・5腰椎）がS**



**字型**になり、ボーリングのボールほどの重さのある頭を上手く分散して身体各部位の負担を小さくする、『正しい姿勢』といえるのです。次号からの運動編も『正しい姿勢』で行うのが基本ですし『**正しい姿勢づくりのための運動**』もお話ししたいと思います。



国家資格キャリアコンサルタント  
健康経営エキスパートアドバイザー  
上級中高老年期運動指導士  
MRKK 天造豊彦