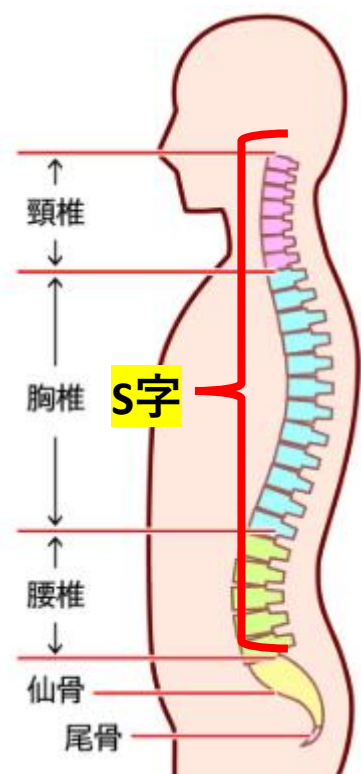


前回2号迄はメタボリックシンドローム（以下メタボ）解消の第一歩は「**ニート（NEAT）＝非運動性熱産生＝日常生活で身体を使う**」を増やし、**消費カロリーをUP**させること。そして運動には「**5つのバランス**」が大切であり、「**正しい姿勢**」についてお話ししました。今回はその「**正しい姿勢づくり**」に肝要と考えている5つの運動バランスの中の＜**前後のバランス**＞についてお話ししたいと思います。

先に「**前後の後ろ**」から。**デスクワーク増**で近視増、そして**パソコン・スマホの日常化**もあり、どうしても、「**画面に顔を近づける**」「**下方のスマホに終始眼を向けてしまう**」**姿勢**が多くなっています。その影響で**猫背、巻き肩、猫っ首**の姿勢が増え、**頸痛、肩痛、腰痛が国民病**になってきています。ボーリングのボールほどの重さを無理なく支えるには、背骨（7頸椎・12胸椎・5腰椎）が**S字カーブ型**になるのが理想ですが、一部S字でなく**真直ぐの状態**になっているため重い頭部を支える為に必要な筋肉が**終始硬直**し、**血流も悪化**し、**痛み**に繋がってきます。そこで、ここでは3ステップ、①＜**正しい姿勢を知る**＞②＜**正しい姿勢に慣らす**＞③＜**正しい姿勢に馴染める**＞についてお話しします。



先ず①＜**正しい姿勢を知る**＞。これはやはり＜**ぶら下り**＞状態が正しい姿勢と認識すべきだと思います。出来得る限り、**出来れば1日1回**はぶら下ることをお勧めします。完全にぶら下ることが出来なくても家の中で、棧に指をかけて腰を落とす形でもぶら下りに近い効果があります。**「この姿勢が正しいのだ！」**と**身体で認識**することから是非始めて頂きたいです（前号から繰り返しますが、私のベッドの下方には30年以上ぶら下り器があり毎日10数秒ぶら下って、左右にもブラブラ動かしています）



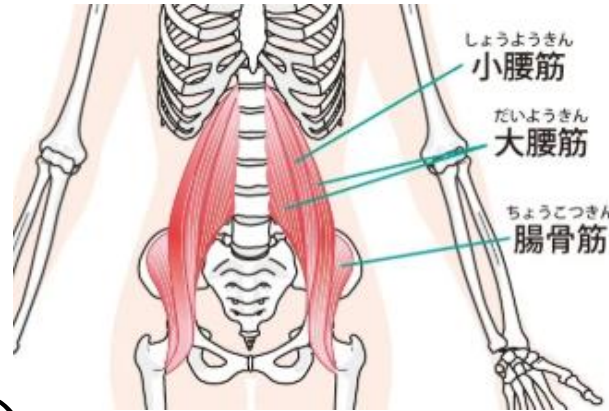
次に②＜**正しい姿勢に慣らす**＞。日常的に固まった筋肉は一朝一夕には元に戻りません。少しずつでも**解（ほぐ）**しながら、正しい方向に慣らしていく必要があります。それに有効なのは簡単な方法です。絵にもありますように、**俯せての腹筋ストレッチ**と、**仰向けに寝て膝を引き寄せて背中を丸める背中～腰を伸ばすストレッチ**です。各々呼吸は伸ばす時に「**吐く**」ことを意識しながらゆったりと数呼吸、それを**交互に行う**と、正しい姿勢の方向に解れていきます。これは就寝前に行うと自然と深呼吸により副交感神経も優位になり入眠効果も高くなると思います。



最後は③<正しい姿勢に寝ける>です。日頃余り考えることがありませんが、背骨の一つ一つには形の違う「突起」が連続しています。その一つ一つが筋肉で繋がっており、その背骨全体の筋肉を総称して「**脊椎多裂筋**」と呼ばれています。これは**背中**の**インナーマッスル**です。そう、これを「**寝ける**」のです。猫背・巻き肩・猫っ首の生活が続くことでこの脊椎多裂筋が**使われないまま硬直**した状態が続いているのです。身体は慣れた姿勢になりがちです。**本来の役割・動き**ができるようにしましょう。それに一番良いのは「**壁ピタ・ストレッチ**」です。絵のように両手を上げて壁にピタリと立ちます。そして、ゆっくりと、**息を吐きながら**、お尻を突き出して下に下ろします（腕と胸と膝は壁から離れないように）。無理しない程度での腰下ろしを1日数回から始めることが良いと思います。これにより**脊椎多裂筋を目覚めさせる**ことができます。終わった後は、**仰向き膝抱えストレッチ**で伸ばすと良いでしょう。私も過去、突発的にぎっくり腰になることがありましたが、これをほぼ毎日行うことで、ぎっくり腰にならなくなってきました。**感謝のストレッチ**です。



そして「前後の**前**」です。昭和生まれの私です。学生時代の腹筋強化と言え、足を押さえてもらっての状態起こし、これを回数・スピードで**自己満足**していました。今もそうした方が多いかもしれません。この運動は「見た目の腹筋＝**腹直筋**」を鍛えるものでした。しかし現在、腹直筋よりも**インナーマッスル**である、



腹横筋や**腸腰筋**（**大腰筋・小腰筋・腸骨筋**）を寝けることが腰痛予防には肝要と認識されています。**腹横筋**の寝けには「**クランチ**」です。仰向けで足を曲げ、肩甲骨が床から浮く程度に上体を丸めて起き上がります。お腹に「**力を入れ息を吐きながら上がり、吸いながら戻ります**」。お腹に力を入れる時、指先で腹筋を触ったり突いたりすると腹筋が硬くなっているのが分かり「**筋トレ実感**」も感じながらできます。また**腸腰筋**は「**レッグレイズ**」です。仰向けの状態で両足をゆっくりと上げ下げするトレーニングです。最初の内は息を吐きながら片脚を交互にするとやりやすいと思います。この時の注意点は**腰椎部分が反らないように、床に付く意識**を持って行うことです。反らし過ぎると所謂「**腰椎部スベリ**」が起き腰部を痛める可能性があります。気持ちは**丹田部分と腰椎部を集中**して行うべきだと思います。実施しましたら、俯せになったの**腹筋部のストレッチ**をしっかりと行いましょう。



以上で運動として**お金と時間をかけずに**＜前後のバランス＞を**回復～戻**けへと導くことが出来ると思います。

しかし、生活習慣はすぐには改善できません。現代生活ではデスクワークや車の運転が多く、どうしても「前後の戻け」から離れた姿勢になってしまいます。そこで少しでも役立てて頂きたいのが写真です。**テニスボール2個とA5サイズのメッシュ袋**です。費用はかかっても数百円程度だと思います（テニスボールは不要の物＝無料でOK）。私も運転時は必ず腰に当てています。時には停車中に背中まで上げてマッサージする時もあります。デスクワークも欠かさず**腰椎中心に当てて「正しい姿勢」を意識・維持**するように努めています。腰痛等違和感がある時は部屋で横向きになって違和感部分に当てて**「痛・気持ち良い」マッサージ**で痛み緩和にも活用できます。自分で治せられるのに、痛みを持ったままこれからの長い**100年人生**を送りたくないですね。**鈍（なま）ってしまった**＜前後の筋肉バランス＞をキチンと日々の生活で**「戻け」**て活きましよう。



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
M R K K 天造豊彦