



公益財団法人 SBS静岡健康増進センター

〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1

☎ 054 (282) 1109

URL http://sbs-smc.or.jp

日常にちよつといろいろな運動を入れてみよう

主催 公益財団法人 SBS静岡健康増進センター 静岡新聞社・静岡放送

公益財団法人SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど! 健康ライフ～元気のためのSTEP UP～」が2日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。第4回講座で講師を務めた芳村整形外科医院院長 芳村直さんの講演内容を紹介する。

<企画・制作/静岡新聞社企画事業局>

自分が決める肉体系年齢

つまむも美しい2本足で立つために体を鍛える

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

2本足で立ち続けるためには、地面に垂直な背骨と体を支える足のアーチが重要になります。足の裏のアーチがあるので、小さな足で、大きな体を支えることができるのです。立つためには、姿勢が大切です。姿勢異常になると、腰痛、肩こり、手足のしびれ、頭痛、便秘・食欲不振、呼吸障害になってしまいます。そして、転びやすくなってしまいます。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

私たちが体を鍛え続けなければならぬ理由は、2本足で立ち続けなければならないからです。立つことのメリットは何でしょうか。立つことができたから手が使えるようになり、賢くなりました。スポーツができるというメリットがあります。立てなくなったら、寝たきりの一歩です。

筋肉は体を守る よろい

筋肉は体を守るよろいです。鍛えれば体を支えることができます。整形外科的な老化は筋肉の量が減る事です。筋肉が減れば、転びやすくなりますし、エネルギー消費量も減りますから、メタボになりやすくなることになりま

す。二本足で立つことを可能にしている足の裏のアーチも筋肉が守っています。時々、「私は筋トレを100回やっている」という人が

います。これは筋肉の量を増やすトレーニングではありません。筋力にかかる負荷が足りないからです。ジョギングなど時間をかける運動も筋力は余りつきません。

「私は腹筋が1回もできないから、やらない」という人もいますが、実はこれが最大の筋力トレーニングです。腹筋をしようとして力を振り絞っているときに、最大の筋力を発揮しているからです。少し強い負荷をかけないと筋力はつきません。筋力は回数でなく少し強く筋肉を緊張させることが大切です。それでも十分、筋肉を使っていることになりま

す。また、勢をつけてはいけません。勢をつけていると負荷が減りますし、関節が安全な角度以上に曲がってしまうので、危険です。



先生「上半身を痛めないよう頭を支えるだけで、上半身全体をゆっくり起こしましょう。息は止めないでください」

遠山所長の健康セミナー

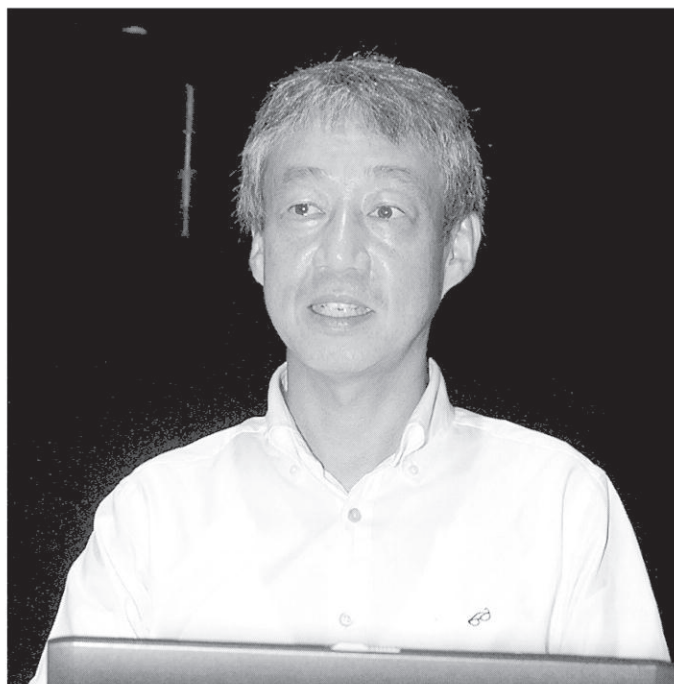


「1に運動、2に食事」。日本一健康長寿県静岡を代表するスポーツドクター 芳村直先生の講座で驚かされたこと2つあり。①類まれな筋肉理論の詳細さと具体性。②ドクターが心の奥にしまいこんだ料理好き。ご子息撮影の動画はすべて芳村家台所。料理を自分は好きでない、何回も口の端にのせたが、顔は見せずに、手足、体幹の動きに徹し、さらに料理場面は徹底的に隠し、ストレッチ、筋トレのみ撮り続けたのは、裏を返せば、料理好きドクターの照れ隠し。要するに料理の合間の筋トレ、ストレッチ、体幹運動とその後の食事が彼の筋肉質体型を造り上げたのでしょ

う。納得。講演は続く。ヒトと馬の膝位置の違い。「これが進化だ」。ヒトと猿の姿勢の違い。「これも進化だ」。足底アーチの大切さ、足指、足関節ストレッチの勧めの後に、肩甲骨の周囲筋とインナーマッスルの柔軟さの欠如は、偏頭痛と間違えられる「筋緊張性頭痛」をもたらす。特に悪い姿勢で、身動きしないパソコンビギが被害者になるとのご託宣。この病で悩める人々は薬区長沼984を目指すべし。

講演は続く。①腹筋鍛錬で背中安泰②ゴルフスイング時、腰椎はほとんど回転できないので、左ひざは移動でなく、その場での回転が飛距離アップを生むとのお言葉。分かり申した。Jun Ikeda師匠。FUGAKU C.C.でのお褒めのお言葉をお待ちしています。*分かるかな?。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。



芳村 直 (よしむら・ただし) さん
芳村整形外科医院 院長

県立静岡高、昭和大学医学部卒。2002年、芳村整形外科医院院長。04年から静岡大教育学部非常勤講師、06年から静岡市静岡医師会理事を務める。日本整形外科学会認定医、同学会認定スポーツ医、日本体育協会公認スポーツドクター、日本医師会健康スポーツ医の資格を持つ。

同じこと、同じことの繰り返しをもっとも嫌います。同じ姿勢でじっとしていると、関節の変形が起きます。同じことを繰り返していると、骨や腱(けん)が壊れてしまいます。日常生活で体を壊さないようにしましょう。

バランス感覚を鍛えよう

高齢者が寝たきりになる原因の1つに転倒による骨折があります。転びやすくなる原因はバランス感覚の低下・筋力の低下・関節の動きが悪くなるからです。開眼片足立ちなどのバランスを取る機能は50歳代後半で20歳のときと比べ、半分ぐらいに落ちます。効果的なのは1分間の開眼片足立ちを1日3回するという事です。「ダイナミックフラミング療法」といいます。週3日以上、訓練をすると効果が上がります。

同じ姿勢が招く関節の変形

デスクワークなどで座る時間が長いと、筋肉が疲労し、筋肉がけいれんし、血行不良になり、疲労物質が蓄積します。筋疲労が起ると体を守れなくなり脊椎(せきつい)の変形、椎間板の狭小化を招きます。悪い座り方は、背中が丸くなりあごが突き出した状態で長くいることです。背中を伸ばして腰椎は軽く前に沿っている状態が良い座り方です。良い椅子であれば深く座れば自然にそうなります。それでも15分に1回くらいは背伸びをするなど体位を変える癖をつけてください。

私たちの体はじっとしていても、同じこと、同じことの繰り返しをもっとも嫌います。同じ姿勢でじっとしていると、関節の変形が起きます。同じことを繰り返していると、骨や腱(けん)が壊れてしまいます。日常生活で体を壊さないようにしましょう。