

聞いてなるほど! いきいきライフ

全5回シリーズ 第3回・下

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>

眠れる体幹を呼び覚まして健康になる

【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

【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部



骨と筋肉を鍛えましょう

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の第3回講座がこのほど、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。同講座で講師を務めたプロランニングコーチの金哲彦さんの講演内容を紹介する。
〈企画・制作/静岡新聞社事業部〉

金 哲彦氏 プロランニングコーチ



きん・てつひこ

1964年福岡県生まれ。早稲田大学教育学部卒業。大学時代は箱根駅伝で活躍。リクルートのランニングクラブ監督を経て、現在はNPO法人ニッポンランナーズ代表。マラソンや駅伝中継の解説、後進の指導に携わり、オリンピック選手から市民ランナーまで、幅広く信望を得るカリスマコーチ。

姿勢を正して、 体幹使う生活 始めよう

体幹は体を支える
重要な筋肉

皆さんは健康のパロメーターを持っていませんか。「ご飯をおいしく食べられる」「特定の病気を持っていない」などさまざまあると思います。が、最低限、自分の体を使って楽しい日常を送れるということ、つまり「適切な運動をして必要な筋力を持つこと」も重要な健康のパロメーターの一つです。

普段、私は全国各地で小学生から高齢者の方までのランニング指導をさせていただいていますが、日本人の運動不足は大変深刻化しています。それは大人だけでなく、地方の子どもたちにも及んでいると感じます。そこで、「体幹」という、体を支える大きくて重要な筋肉を自然に使うことのできる運動方法を紹介したいと思います。

私自身も個人的にお世話になっている運動生理学の専門家、鹿屋体育大学の福永哲夫学長が「貯筋(ちよきん)のすすめ」という言葉を提唱していらつしゃいます。貯筋とは、年齢とともに落ちていく筋力を少しでも維持できるように運動して筋肉を鍛えようという意味です。

お金は使えばなくなるけれど、筋肉は使えば使うほど強くなるので、「使って貯めよう、筋肉貯筋、老後に備えて貯金と貯筋」ともおっしゃっています。じつは面白くない

言葉だと思えます。筋力は50歳を過ぎてから急激に低下し、1年間に約1%も萎縮するといわれています。たとえば、50歳以上の人が骨折などをすると2週間入院して寝たきりの生活をする

と、筋力の低下は1年分に相当するとも言われています。たとえ骨が治ったとしてもなかなか普通の生活に戻れません。これはとても怖いことだと思いませんか。それくらい筋力は健康に重要なのです。人間の体は、実に細かいたくさん

体幹をいかに
使えるかが大事

体幹とは、首の下からお尻のあたりまでの胴体の半分を占めている筋肉です。体幹を木にたとえると、幹に当たります。幹がしっかりしていれば、枝葉がついて、どれだけ高くなっても真っすぐ立っていられます。人間も一緒です。幹に当たる背骨の周りに、さまざまな筋肉がついていて支えているから、腕や頭を支えて、足も使うことができるのです。

この筋肉をいかにうまく日常から使っていくかが大事

から立ち上がろうとした時も、膝の上などに手を付いたり、「よいしょ」などと言わなくても、すっと立ち上がれるようになります。姿勢を正すには、左右のバランスも大切で、たとえば荷物を持つ際も、バッグを片方の手だけで持つのではなく、左右替えたり、リュックサックにしたりまするのもおすすめです。フラフープというかつて流行した遊びがあります。これも腰を回して骨盤を動かすのに良い運動です。

健康と思える
証を見つけて

ではなく、いかに使えるようにするかということです。体幹を使うようになるかどうかがあるのでしょうか。まず、体の大きな筋肉を使うので、体が温まりやすくなり、冷え性にも良いですし、基礎代謝が上がります。消費カロリーも増え、太りにくい体になります。あとは、背筋が伸びるわけですから、年齢に関係なく見た目が格好良く見えるようになります。

も大切で、それができれば意識して無理な運動をする必要はありません。では、体幹を使う生活とはどんなものかという、基本は、とても簡単に胸をしっかりと開いて背筋を伸ばす、つまり姿勢を正すことです。見た目もシャキッとしますし、体幹の中でも重要な筋肉の一つ、僧帽筋という背中の筋肉が自然に鍛えられます。

も元氣に見えますし、歩くスピードも速くなり、歩幅も大きくなります。日常生活そのものが運動になり、体が活性化します。猫背で30分歩くと、元氣よく腕を振って30分歩くのでは、使われる筋肉が全然違います。

姿勢の悪い歩き方は、太ももの前の筋肉ばかり使ってしまうので、逆に疲れてしまいます。胴体は巨大なおもりと同じで、とてつもなく重いものです。それを腰から下の足の筋肉だけで一生懸命運ぶわけですから、その胴体の部分をエンジンに変えてしまえば、どんなに活性化し、体幹がうまく使えれば、自分が持っている身体能力を100%発揮することができます。

ポイントとは、どう鍛えるか。運動は大切です。毎日、万歩計を付けて歩くだけでもいいから、自分が健康だと思える証を生活に取り入れて、前向きに生きることが心の健康にもつながると思います。まずは姿勢を正し、胸を張って歩こう。無理せず、できることから始めましょう。



金哲彦さんのこの日の出で立ちは、ランニングシャツ and パンツ。ユーフォニア会場に響く声で、「運動している人、手を挙げて」「ウォーキングしている人、手を挙げて」挙手率ともに80%。あれ、先月と違う。そうか静岡県は日本で女性5位、男性10位のウォーキング県人でした。続いて【皆で伸ばそう健康寿命編】金流健康定義①病なし、食事おいしくビール旨し②貯筋しろ、歩けど走れど疲れなし。老後に備えて貯筋、貯金。運動習慣なき御方毎年1%減筋で現金減となる。おわかりかな? さらに響いた彼の声。「寝たきり原因第一位は家の中での大転倒」予防は唯一貯筋、貯金。体幹筋を鍛え上げ、膈下丹田に力を含めりや人も羨む良か姿勢、良か歩き。さらに消えてなくなる、日本が苦しむ病No1腰痛症、続いてNo9首痛症(スマホ症候群)。(ついでに)持ってけ病を治せぬ日本で売れすぎ鎮痛剤。さらに金哲彦流気合を含めた丹田歩きの手本を見せられ、全員魅せられました。抑揚とリズムに包まれた1時間。頭を金さん袋に包まれた私。もやもや気分の中にJ.I師匠がチーラ、チラ。

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。