

聞いてなるほど! いきいきライフ

5回シリーズ 第4回・上

美しく立てれば転ばない



公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座
2014「聞いてなるほど!いきいきライフ」(5回シリーズ)
の第4回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユー
フォニア」で行われた。第4回の前半、芳村整形外科医院
(静岡市)院長の芳村直さんの講演内容を紹介する。
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

【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

【問い合わせ先】静岡新聞社・静岡放送 営業局事業部 TEL:054(281)9010
公益財団法人 SBS静岡健康増進センター TEL:054(282)1109

姿勢を保ち老化を防ぐ



芳村整形外科医院 院長 芳村 直さん

よしむら・ただし
1978年静岡高校卒業、84年昭和大学医学部卒業、
2002年から現職。04年から静岡大学教育学部非常勤講
師。現在、県スポーツドクター協議会会長、県体育協会スポ
ーツ医科学委員、日本整形外科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、日本医師会認定健康スポ
ーツ医。

循環を良くして健康

私は整形外科医ですが、
健康に一番大事なものは「血
液の循環」だと思います。
脳梗塞や心筋梗塞は脳や心
臓の循環障害。認知症など
も脳の循環障害が関係して
います。ですから循環を良
くすることが重要です。
手早く循環を良くするには
は、心臓をドキドキさせる
こと。それにはウォーキン
グに代表される有酸素運動
が最適です。ところがウォ
ーキングをする患者さん
の中には「足

やって「疲れた」と感じ
るくらいで十分です。「お
へそのぞき」は、腹筋を鍛
えます。仰向けに寝て手を
胸のあたりで交差し、頭と
肩を上げてへそをのぞきゆ
っくり戻します。注意点は、
首を無理やり前に持ってい
かないこと。できなくても
おなかに力が入れば腹筋力
がつかえます。5〜6回で疲
れるぐらいでいいです。一
本足で立つ「フライング運
動」。歩行時は必ず一本足
なので、一本足で立てれば
絶対転びません。最初は手
で支えながら立ち、少しく
つ手を離してみましよう。

筋肉が関節を守る

人間は2本足できれいに
直立して立っていますが、
年をとるにつれてだんだん
背中が丸くなってきます。
その原因には、腹筋がなくな
る、背中の筋肉が固くなる
、下肢の筋肉の低下など
種々あります。姿勢の歪み
は足から来ることも多く、
足のアーチの低下から来る
外反母趾(し)などでも体
幹の変形が起こります。姿
勢による障害は腰痛、肩凝
り、手足のしびれ、頭痛、
胸や腹部が圧迫されて呼吸
障害や食欲不振、便秘など
いろいろ起こります。

私の外来には、何もして
いないのにあちこち痛いとい
う患者さんが多数来ま
す。姿勢が悪くなって見え
たあるご夫婦の場合、日常
生活は、朝の体操、午後の
早歩きなど夫婦で1日約2
時間も運動習慣があるので
す。でも睡眠以外の残り15
時間余りはどのような姿勢
で生活していたのでしょうか。
歩く前にストレッチを
しているのでしょうか。

ときより腰の軟骨にかかる
力が3〜4割増えます。な
げなら、立ってれば重さ
を支える腹筋が働き、座る
と働かなくなるからです。
骨に同じ負荷が長時間か
かると、体重を支えている
骨同士とげが出てきま
す。これを「骨棘(こつき
よく)」と言います。骨の
両側に骨棘ができてつな
ると「骨橋」。これは骨同
士が「つぶれてなるものか」
と頑張っているのです。で
も、さらじつとしてい
るとつづぶれて、大変な
ことになります。ですから、
「まめに座り直す」ことが
大事です。車の運転中も信
号待ちで座り直し、高速道
路なら休憩しましょう。パ
ソコンをやっていたり、新
聞を読んでいたるとき
も、10〜15分ごとに体を動
かす習慣をつければ変形が
起きにくくなります。

「タオルギャザー」があり
ますが、足の指を地面に押
しつけて曲げるだけでも十
分効果があります。「枕挟
み」は、枕を太ももの間に
挟み、5秒間ぎゅっと最大
筋力で挟みます。3〜4回

「それは年だからです」と
即答した途端、隣にいた先
輩にひどく怒られたことが
あります。この方は70歳と
は思えないほど動いていた
のです。それ以降私は、45
歳ぐらいまでは誰でも年を
とるけれど、それから先の
年齢は「その人の生きざま」
なんだと思うようになりました。
75歳でも実年齢は50
もある。治療も同じ。50代
でも「これはもうだめだな」
という人もいれば、「いく
らでも頑張れるな」という
人もいます。

筋肉は骨や関節を守るよ
ろいです。ですから筋肉が
弱ると体は変形してきま
す。肩凝りは、筋肉が頭を
支えることができない状態
なので、肩凝りが続くと頸
椎(けいつい)が変形し、神
経を圧迫して頭痛や手のし
びれが起こります。姿勢を
維持するためには筋肉を維
持して良い姿勢を保ちたい
ものです。筋力は年齢とと
もに低下していき、上肢よ
り下肢に早く起こります。
最近、筋肉は老化を防ぐ
さまざまなホルモンを出し
ていることが分かっています。
これは脂肪を分解し、
あるいは脂質沈着を防止し
て動脈硬化を防ぎます。筋
肉は老化を防ぎ、関節や骨
を守っているのです。

本来、肩と肩甲骨は運動
連鎖と言って同時に動い
ていますが、立ち仕事の時は
大抵腕しか動かしてしまっ
ています。それが「五十肩」
の原因にもなります。また、
立ち仕事でじつと立ってい
る場合、動いているときに
り腰椎や膝関節の軟骨がす
り減る傾向があります。ず
っと立っていると、外反母
趾や、前足部に体重がかり
開張足と言って足の平が広
がる変形が起きます。です
から、まず立ち仕事の間も
まめに体のバランスをチェ
ックしましょう。ちよつと
した合間に背中をほぐした
り、肩を動かさずに骨盤だ
け回したりする運動などが
効果があります。

座り仕事の場合、立って
いるときよりさらに脊椎に
体重がかかって姿勢が悪く
なりやすく、その割にずつ
と座っていられます。「き
ょうは1日テレビを見てい
た」などは非常に危険です。
座っている方が立っている

「これはもうだめだな」
という人もいれば、「いく
らでも頑張れるな」という
人もいます。
整形外科での老化は、「筋
力の低下」と「姿勢の変化」
が最大の要因です。つま
り、整形外科に限れば、う
まくやれば老化しないで済
むし、あるいは若返ること
もできるのです。何とか日
常生活でへばらずに若返る
よう、頑張ってください。

「美しく立てれば転ばない」
= 「転びたい時は美しく立たない」
が本日のテーマです。人類の歴史をひ
もとけば、700万年前にヒトの祖先が地球上に現れ世界を支配できたの
は、ヒトが立ってしまった結果です。立てば手が使えるようになり、5〜
6歳ある頭脳を使え、他の動物を餌食としたからでしょう。ああ恐ろし
や! 美しく立てば、首よし、肩よし、背中よし、胸よし、腹よし、腰もよ
し。ついでに臀部(でんぶ)もよしときたもんだ。最後は爪先までOK。
ロコモなんぞになるわきゃないのご託言。
しかし甘い甘い! 日本の現実見てください。腰痛世界No1! 頭痛・
首痛世界で1,2位を競う国が日本の現実じゃ。これを何とかしようと
Dr.芳村が実演。その1.立位では臍下丹田(せいかたんでん)に力を込め
壁に添い立ち、頭から足まで一直線が大目標。普通にできれば、頭痛・首
痛の、いわゆるスマホ症候群はバイバイシンドロームとなるのかな。その
2.座位の時はこまめに座り直すべし、さすれば丹田に力を込めやすく
なり、腹筋・起立筋もちゃんとする。その3.脚組み座りの姿勢はGood-
Bye。足裏しっかり床に付け、両膝下をそろえればまさにワンダフル。筋
肉もスリムに美しく育ち、痛みも感じず良いことばかりで万々歳。誰が見
ても良き女(良き男)。対人関係もうまくいき、誰が見ても一目ぼれ。
ただし例外もあり、Tもその一人。座るときは背もたれなき椅子、気付
けば丹田に力を込めているにもかかわらず、ゴルフスイングは前のめり。
何が違うの? JI師匠教えてください。ハイ、ジャジャジャン。

立ち仕事も骨に負担

その上で、「日常から体



遠山所長の健康セミナー

スポーツドクター兼整形外科医、芳村直先生。3年連続の登場は「やって
はいけないチョコチョコ歩き」でした。さて、「美しく立てれば転ばない」
= 「転びたい時は美しく立たない」が本日のテーマです。人類の歴史をひ
もとけば、700万年前にヒトの祖先が地球上に現れ世界を支配できたの
は、ヒトが立ってしまった結果です。立てば手が使えるようになり、5〜
6歳ある頭脳を使え、他の動物を餌食としたからでしょう。ああ恐ろし
や! 美しく立てば、首よし、肩よし、背中よし、胸よし、腹よし、腰もよ
し。ついでに臀部(でんぶ)もよしときたもんだ。最後は爪先までOK。
ロコモなんぞになるわきゃないのご託言。

しかし甘い甘い! 日本の現実見てください。腰痛世界No1! 頭痛・
首痛世界で1,2位を競う国が日本の現実じゃ。これを何とかしようと
Dr.芳村が実演。その1.立位では臍下丹田(せいかたんでん)に力を込め
壁に添い立ち、頭から足まで一直線が大目標。普通にできれば、頭痛・首
痛の、いわゆるスマホ症候群はバイバイシンドロームとなるのかな。その
2.座位の時はこまめに座り直すべし、さすれば丹田に力を込めやすく
なり、腹筋・起立筋もちゃんとする。その3.脚組み座りの姿勢はGood-
Bye。足裏しっかり床に付け、両膝下をそろえればまさにワンダフル。筋
肉もスリムに美しく育ち、痛みも感じず良いことばかりで万々歳。誰が見
ても良き女(良き男)。対人関係もうまくいき、誰が見ても一目ぼれ。
ただし例外もあり、Tもその一人。座るときは背もたれなき椅子、気付
けば丹田に力を込めているにもかかわらず、ゴルフスイングは前のめり。
何が違うの? JI師匠教えてください。ハイ、ジャジャジャン。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。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。