けんこうライフ
ななかまど
第44号
平成24年2月
発行
稚内市
稚内市地域保健推進委員連絡会
（稚内市保健福祉センター内）
☎0162-23-4000

健康づくり講演会より

セルフコンディショニング
～自分でできる体調改善術～

講師　NPO法人　日本体調改善運動普及協会会長
有吉（ありよし）与志恵（よしえ）先生

健康づくりに「運動」は欠かせません。多くの方が「パークゴルフ」や「ウォーキング」等様々な運動で汗を流しています。最近、新たな運動方法として「コンディショニング」が普及してきました。マシンや道具を使わず、がんばらなくてもできる「運動」で、長年酷使した筋肉に働きかけ、本来の筋肉に戻すことにより体調の改善が図れます。今は、運動不足になる時期です。ちょっと挑戦してみませんか。

「コンディショニング」指導の第一人者である有吉先生は、30年近い運動指導のキャリアがあり、現在、多くのトップアスリートも指導しています。「コンディショニング」との出会いは、エアロビック全盛期の10数年前、指導者に身体の不調を訴える人が多く、健康づくりのための運動指導の在り方に疑問をもっていた頃でした。その効果に確信を得て、独自の「セルフコンディショニング」を確立され、また、パワフルなお話で会場は笑いや実技の運動は魔法のように腕が前より高く上がったり、足が床に接地しやすくなったりの速効効果に歓声が上がる等の楽しい講演でした。

今、日本人の身体に何が起こっているか

移動手段が「歩きから車」に変わった現在は、脚を使わなくなり、筋肉を衰えさせます。また、生活習慣の欧米化による「椅子生活」は、坐骨で座らなくなり骨盤や背骨の「歪み」となります。さらに便利な生活は総じて「筋肉」を長時間緊張させることばかりです。「筋肉」は生きてきた年数分、様々な「癖」を持ち、「歪み」となり、「痛み」や「凝り」として出現し、要介護状態となる一因である**ロコモティブシンドローム**の増加に繋がっています。

コンディショニングとは

「コンディショニング」は**「体調改善運動」**と言われ、姿勢を整え、筋肉を整えることにより体調が改善する運動です。筋肉は本来「お餅」のように柔らかいが、使われ過ぎても使われなくても硬くなります。その硬くなった筋肉の緊張を緩ませ、本来の筋肉に回復させ、正しい動きができるようにします。その結果、「痛み」や「凝り」等が軽減され体調が改善します。

先生といっしょに足ゆび廻しに挑戦中

コンディショニングの2つの方法

①リセットコンディショニング

できるだけ力を抜き、関節を小さく動かすことにより、関節周囲の小さな筋肉が緊張から解放されゆるんだ感覚になり、血流が良くなり、筋肉の動きが回復します。

②アクティブコンディショニング

姿勢を正して骨格を正しい位置に置き、使う筋肉を意識しながら動かし、使っていず、正しい動きを忘れてしまっている筋肉に対して動きの再教育をします。

リンパの流れを味方につけて

リンパは身体から生ずる老廃物を回収して体外へ流してくれる下水道の役目でリンパ節が目詰まりすると老廃物が体内にたまり、「むくみ」となり、筋肉や皮膚下などに蓄積します。これを放置したままどんなハードな運動しても効果は出にくく、その解消はリンパの流れを整えることです

最後に……

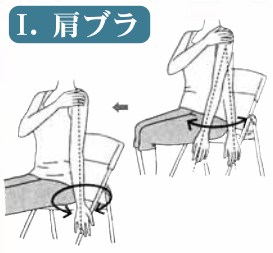
有吉先生は、「座る、立つ歩く」と言った身体活動のすなわち日頃の「所作」を整えることは健康な体を作っていくことです。

国は**「脂肪をためない身体」**と**「痛みのない身体」**づくりを指標としています毎日ほんの少しの「コンディショニング」が身体の調子を整え、それを解決することができます。「コンディショニング」で日本を変えたいと力強くお話し下さいました。

自宅でも実践してみましょう
セルフコンディショニング

コンディショニングの実際を紹介します。
空いた時間を利用して毎日行いましょう。
■はリセットコンディショニング
■はアクティブコンディショニング

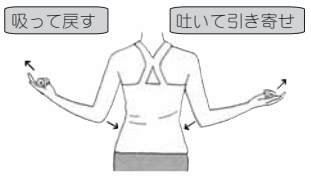
Ⅰ. 肩ブラ



①椅子に浅くかけ、背すじを伸ばし、腕と肩の力を抜く。
②片方の手で、反対側の肩を抑え、できるだけ力をぬいて、腕をブラブラ、クルクルと小さく動かす。

効果　Ⅰ～Ⅲは肩甲骨・肩関節の周囲の筋肉の緊張をとり、肩こり・五十肩等を改善する。

Ⅱ. 肘の引き寄せ



①椅子に浅くかけ、背すじを伸ばし、左腕を外側に向けて、左肘に右手の甲をあてる。
②息を吐きながら、左肘で右手の甲を押すように力をいれる。反対側も行う。
＊肩甲骨の間を狭めるイメージで

Ⅲ. 肩甲骨下げ

①椅子に浅くかけ、背すじを伸ばし、肘を曲げ、腕を外側に向ける。
②両手の小指を軽く握るようにし、息を吐きながら肘を引き寄せ、息を吸いながら元に戻す。

Ⅳ. 足裏リセット

①楽な姿勢で床に座り、片方の脚をもう片方の膝の上にのせる。

②足の指を1本ずつ開く。
③足裏の両端を持ち、伸ばしたり縮めたりするように動かす。
④足の指と手の指で握手をして、足首をまわす。左右両方ともまわす。

効果　Ⅳは足の指が開き、足裏が柔らかくなり足底をしっかりついた歩行で転倒を予防する。

Ⅴ. 脚のトントン・クルクル

①床に座り、脚を投げだし、反対の脚は楽な位に曲げる。伸ばした方の膝上を両手で持ち、股関節から引き抜く感覚で膝をトントンと床に打ちつけるように動かす。

②かかとを支点に脚をクルクルとまわす。
＊脚の力を抜き、手で動かすのがポイント

効果　Ⅴは股関節を緩ませ深層筋である大腰筋の緊張を改善。行った脚の方が長くなったら成功