

健康寿命を延ばす 7つの簡単 エクササイズ

「健康寿命を延ばす」ためには姿勢が大切！

「正しい姿勢で正しい動きが出来るカラダ作り」に誰でも簡単にできる7つのエクササイズを厳選して現役接骨院院長がご紹介！

みんなの森整骨院浜松市北院 院長 西 健児

はじめに

私は、柔道整復師として接骨院を営んでいます。日々の診療で我々柔道整復師は、医師ではないため投薬や手術が扱えません。しかし、今（海外では特に）見直され始めている代替医療（通常医療の代わりに用いられる医療）を用いて数多くの人たちを救ってきたのは紛れもない事実です

世の中では、エビデンス（科学的根拠）の元では、代替医療はプラセボ（偽薬）効果があるだけのトリックのように言われることもありますが、それは徹底した医療研究を行うことが難しい中での見解とも言えます。

また、私が専門とするカイロプラクティック（手技）では海外や日本の調査機関で有効性が認められているものもあります。（米連邦政府ヘルスケア対策研究局成人における急性腰痛の諸問題腰痛ガイドライン、カナダケベック州むち打ち関連疾患に関する調査など）

日々の診療で相談を受ける悩みや痛みも様々あり、柔道整復師（接骨院の先生）が用いる代替医療としての手技（施術）も様々なものがあります。

私は、もともとカイロプラクティック・整体の専門学校を卒業してから国家資格を有する柔道整復師になるための専門学校を卒業しているため、臨床に携わるようになって、かれこれ25年程が過ぎようとしています。その間述べ数万人の方を『姿勢改善』専門にサポートさせて頂きました。

そして現在、『日本の健康寿命を延ばすお手伝い』を使命に活動している中で『姿勢』はすごく重要な役割を担っていることをお伝えしたいと思います。ゲームやスマホやPCなどによる『不良姿勢』が早熟化している近年は、健康寿命を延ばすために特に早いうちから『姿勢』を意識して行く必要があります。その為、今回簡単にできる7つのエクササイズをご紹介します。運びとなりました。少しでも本内容が皆様のお役に立てると幸いです。また、実店舗でのサポートもお気軽にご相談くださいね♪



みんなの森整骨院浜松市北院 院長 西 健児

内容

はじめに	1
なぜ健康寿命を延ばすのか？	2
コラム：筋肉の薬	3
健康寿命を延ばすために姿勢の役割は？	3
エクササイズのポイントとは？	4
コラム：目的に合わせたトレーニングと運動を	4
正しい姿勢と呼吸	5
コラム：自律神経と呼吸の関係	6
上半身エクササイズ	6
コラム：筋力は筋肉をつけなくても上がる	7
下半身エクササイズ	8
コラム：転倒予防	9
終わりに	9

なぜ健康寿命を延ばすのか？

近年、骨粗しょう症は耳にする機会も多くなり認知されていますが、骨の問題である骨粗しょう症よりも本当は**筋肉の問題を優先して考える必要がある**と思います。

皆様は、サルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドロームなどの言葉を耳にされたことはありますか？

サルコペニア… 加齢や生活習慣などの影響によって、筋肉が急激に減ってしまう状態。

フレイル… 健常から要介護へ移行する中間の段階と言われています。具体的には、加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指しています。

ロコモティブシンドローム… 運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。

これらはどれも年を重ねた頃の**筋肉**が関係している言葉と言えます。そして、**運動習慣のない成人は 1年に1%の筋肉が落ちていく**ことをご存じですか？

健康寿命とは、自立的に1人で日常を送れる期間を言います。しかし、年を重ねた頃に筋肉が落ちていたり、筋力が衰えていては自立的に日常を送れる期間が短くなってしまいます。そして、

平均寿命－健康寿命＝要介護期間です。厚生労働省のデータでは

男性：平均寿命 80.98 歳－健康寿命 72.14 歳＝要介護期間 8.84 歳

女性：平均寿命 87.14 歳－健康寿命 74.79 歳＝要介護期間 12.35 歳

と言われていますが、筋肉が衰えて健康寿命がもっと短くなったとしたら更に要介護期間が長くなることが分かると思います。だからこそ出来る範囲で『健康寿命を延ばす』ことが大切なのです。

コラム：筋肉の薬

骨粗しょう症の場合は、骨を丈夫に保つために投薬が可能だけど、筋肉の場合はどうか？最近『筋肉に効果』を唱うサプリメントをCMでも目にするようになりましたが、記載内容をよく見てみると『筋肉成分配合』と書かれているだけであって『筋肉が付きます』とは書かれていません。そもそも筋肉を鍛えようと思ったら、筋肉に負荷を与えて『脳から指令を出し筋肉を刺激してカラダを動かす』ことが必要です。だからこそ運動が必要になってくるのです。



健康寿命を延ばすために姿勢の役割は？

トレーニングの世界には、ファンクショナルトレーニングとよばれるトレーニング方法があります。ファンクショナルトレーニングとは『正しい姿勢で正しい動きが出来るカラダ作り』と表すことが出来ます。また、正しい直立姿勢をニュートラルポジションと言います。

どちらにも言えるのは**正しい姿勢**を基本としていることです！

正しい姿勢で正しい動きを行うこと・正しい直立姿勢をとることで、**カラダへの無駄な負担を減らすことが出来る**・**効率よく力が発揮出来る**からです。

つまり、『正しい姿勢』作りと『正しい動き』作りを行って、無駄に筋肉や関節に負担を与えない・効率よく筋肉の力を利用することが出来れば『健康寿命を延ばす』ことに繋がります。

コラム：スマホ病

スマホ首という言葉が生まれるくらいスマホは多くの人が利用するようになり、多くの人の姿勢に異常を与えていると言えるかもしれません。また、ブルーライトの影響による自律神経のバランス不良も問題になっています。つまり、総称するとスマホ病として不定愁訴の問題を引き起こす原因にスマホが占める割合は高くなっていると思います。やり過ぎ・姿勢を崩してやり過ぎ・寝る直前までやり過ぎにはご注意ください。



エクササイズのポイントとは？

簡単な7つのエクササイズを正しく行い効果を最大化するためにエクササイズのポイントをお伝えさせていただきます。

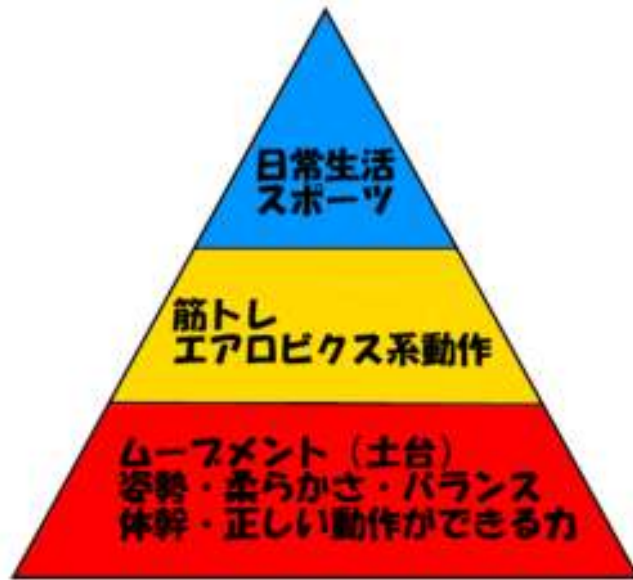
①後ほどお伝えする『**正しい姿勢**』を**意識して行う**。姿勢が崩れた状態でエクササイズを行えば『正しい姿勢で正しい動きが出来るカラダ作り』から反れてしまうので7割型正しく行うように心がけてください！

②後ほどお伝えする『**呼吸**』を**意識して行う**。『正しい姿勢で正しい動きが出来るカラダ作り』には呼吸が大切です。基本は手足を動かす時は吐く意識を！

③無理をして行わないでください。『正しい姿勢』が崩れてしまっているのに無理をして沢山行っても意味がありません。少ない回数でもコツコツと正しい姿勢を意識して行っていくことが大切です。

コラム：目的に合わせたトレーニングと運動を

トレーニング・運動ブームは良いことです。但し、目的に即したトレーニングの選択が出来ているか？と言えば多くの方が間違いを犯しています。トレーニングと言えばダンベルやバーベルで重たい負荷を持ち上げること・単一の筋肉を使うトレーニングマシンを繰り返すこと・長時間自転車を漕ぐことなどをイメージされると思います。それらは間違っていないけど、下記パフォーマンスピラミッドで表すと2階部分にあたります。しかし、多くの方はパフォーマンスピラミッドの1階部分が養えていない・衰えていることが多いのです。その為、まずは1階部分を養うトレーニング・運動を本来は取り入れる必要があります。



正しい姿勢と呼吸

正しい姿勢が大切と言っても、正しい姿勢を知らなければ意味がありません。

まずは、簡単に正しい姿勢を知ることから始めます。下記 QR コードから動画を視聴して頂いた上で文章を読み進めて実践してみてください。



[正しい姿勢・呼吸](https://onl.tw/a7bdpW5)

<https://onl.tw/a7bdpW5>

正しい姿勢の確認方法：

両腕を上げてから**耳の真横から**降ろした時の姿勢を正しい姿勢とカラダに覚えこませます。この時に、どこに力を入れる意識が必要か感じてみてください。例えば肩甲骨を少し引いて、お腹に力を入れて、顎を水平に引くとその姿勢が取れる場合は、それを意識して1分間キープ（クセづけ・脳に覚えさせる）してみてください。コツコツと意識的に**1日1回は1分間キープ**することで無意識化でも正しい姿勢がとりやすくなると思います。

エクササイズ① 呼吸

呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸がありますが、**腹式呼吸が行えることが大切**です。腹式呼吸で使われる筋肉は正しい姿勢を作る筋肉（体幹）と同じです。

つまり、腹式呼吸が正しく行えなければ正しい姿勢を作ることが出来ないとと言えます。女性は胸式呼吸の方が多く見えるため、腹式呼吸が行えるように練習しましょう。

胸とお腹にそれぞれの手を当てて、お腹を膨らませながら鼻から息を吸ってからお腹を凹ますように口からゆっくりと息を吐きます。これを**1分間繰り返します**。※お腹が凹むように息を完全に吐き切りましょう。

コラム：自律神経と呼吸の関係

近年はストレス社会によって自律神経のバランスが乱れて不定愁訴の症状を引き起こす方が増えています。自律神経は交感神経（アクセル）と副交感神経（ブレーキ）の2種類ありますが、多いのは交感神経過緊張症と呼ばれるアクセルに偏っているケースです。そのような方は、知らないうちに胸式呼吸や過呼吸になっていたりすることもあります。自律神経は自律的に働く神経の為自分の意志ではコントロール出来ない神経ですが、**唯一腹式呼吸は自分の意志で副交感神経を高めることが出来る方法**です。リラックスしたい時も含めて是非腹式呼吸が出来るようにしておきましょう。



上半身エクササイズ

上半身で大切なのは肩関節の可動性と肩甲骨の安定性です。特に肩甲骨がしっかりと**内方・下方に引ける**可動性があった上で安定出来るようになることで正しい姿勢が作りやすくなります。下記 QR コードから動画を視聴して頂いた上で文章を読み進めて実践してみてください。
※チューブは 100 円ショップなどで購入出来ます。（上半身は弱くらいの強度）



[上半身エクササイズ](https://onl.tw/8W5bFkw)

<https://onl.tw/8W5bFkw>

可動性作り :

両手先を両肩前に当てた状態で、大きく円を描くように肩を動かします。この時、**肩甲骨までしっかりと動くように意識**して大きく動かしましょう。

エクササイズ② 肩甲骨の安定性作り① :

肘を体側に付けた状態で**脇を開かないように**手先に付けたチューブを引っ張ります。

エクササイズ③ 肩甲骨の安定性作り② :

手先にチューブをつけて窓ふきをするように円を描きます。この時、**肩甲骨までしっかりと動くように意識**して大きく動かしましょう。

エクササイズ④ 肩甲骨の安定性作り③ :

手先にチューブをつけて両腕を頭上に挙げます。そこから**肩甲骨をしっかりと下げながら**頭の後ろでチューブを引っ張ります。

コラム : 筋力は筋肉をつけなくても上がる

鍛えなさいと言われると『筋肉をつけなさいといけない』と思われる方が多いけど、筋肉をつけなくても筋力が上がることをご存じですか？その方法は**今ある筋肉を正しく使えるように神経をトレーニング**することです。一般の方は筋肉をつける前に**先ず神経をトレーニング**の方が効率的に自身のカラダの底上げが出来ると思います。



下半身エクササイズ

下半身で大切なのは股関節の安定性と股関節を動かす筋肉の活性化です。特に日本人は臀部が上手く使えていないと言われています。臀部は大きな筋肉のため下半身強化・骨盤の安定（正しい姿勢作り）には大切です。下記 QR コードから動画を視聴して頂いた上で文章を読み進めて実践してみてください。※チューブは 100 円ショップなどで購入出来ます。（下半身は中くらいの強度）



[下半身エクササイズ](https://onl.tw/tjPZ3G6)

<https://onl.tw/tjPZ3G6>

エクササイズ⑤ 股関節の引き上げ：

チューブに足をくぐらせて、足の中央にチューブを位置させます。**息を吐く時に一方の足をしっかりと引き上げて**他方の足を下に蹴ります。※腰が反っていないか注意。腰が反っている場合はお腹を凹ます意識をやや持ちましょう。（体幹が弱い場合チューブ無しで行いましょう）

エクササイズ⑥ スクワット：

チューブを膝上に巻いた状態で、**真下にしゃがめられるだけしゃがみます**。しゃがむと同時に真っ直ぐ手を前に出します。それから**足裏でしっかりと地面を押す意識をもって真上に立ち上がります**。※つま先よりも膝が前に出る・出ないは意識しなくても問題ありません。

エクササイズ⑦ ドロップスクワット：

横への安定性・股関節への安定性を高めるために是非取り入れましょう。前側の足にほぼ体重を乗せてしゃがみ込み、前側の**足裏でしっかりと地面を押す意識をもって立ち上がります。**

※後ろ側の足を引く時にカラダが捻じれた場合は正面に戻してから地面を蹴ります。

コラム：転倒予防

年を重ねるとつまずき易くなります。そして、つまずいた時に回避が出来ないと打撲や骨折を起こすリスクが高まります。転倒予防には咄嗟のストップ動作と横への動きの制御も大切です。是非おまけ動画を参考にステップやストップ動作も取り入れてみて下さい。



終わりに

みんなの森整骨院グループの使命は「日本の健康寿命を延ばすお手伝い」です。その使命の元にみんなの森整骨院浜松市北院が考える「健康寿命を延ばす」ためには何が大切かを現時点での考えとしてまとめたいと思います。

2020年コロナウィルスと言う未知なるウィルスに世界中が脅かされました。これからも未知なる物質が人間の健康を脅かすのかもしれない…。

そのような時代だからこそ、**一人一人が自分のカラダと向き合い、自分のカラダを労わっていくことが大切**なのかもしれません。

そう言った意味で「健康寿命を延ばす」ことは、痛みの根本改善でもあり、免疫力を高めるでもあり、健康的なカラダ作りでもあり、健康予防でもあると思います。

また、近年はサルコペニア、フレイル、ロコモティブシンドロームなど高齢者の問題も叫ばれているので、早いうちから「**健康寿命を延ばす**」思考を持たれることが望ましいと思います。

では何が必要か？を列挙すると民間療法の治療家・トレーナー視点では

①脳幹を活性化（姿勢を改善する） ②カラダを柔らかくする ③姿勢を保つ体幹・抗重力筋を活性化（ミトコンドリアも活性化される）が現時点では大切だと感じます。

その中の①②に活かせるのが今回ご紹介させて頂いた7つのエクササイズですので、無理をしない範囲で継続頂けたら幸いです。

すごく手短になってしまいましたが、当施設のブログでも情報発信をさせて頂いていますので、ご興味がある方は覗いてみてください。ありがとうございました。

<https://minna-mori.com/hamamatsukita/blog/>



2021年2月発行

著者/西 健児

発行/浜松市北区根洗町 1282-2

みんなの森整骨院浜松市北院

Copyright © 2021 Kenji Nishi All Rights Reserved.