

聞いてなるほど!

全5回シリーズ  
第3回・下

# すこやかレシピ

～もっと笑顔で  
もっと元気に～



受講生募集中!

問い合わせは  
静岡新聞・SBS企画事業局  
☎ 054-284-8927 へ

主催／(財)静岡健康管理センター、静岡新聞社・静岡放送

## 体幹を意識した生活でもっと健康になろう

SBS静岡健康管理センターの公開講座「聞いてなるほど! すこやかレシピ～もっと笑顔でもっと元気に」が7日、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開かれた。第3回講座で講師を務めたマラソン・駅伝中継解説者 金哲彦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＞



金 哲彦 (きん・てつひこ) さん

マラソン・駅伝中継解説者

1964年、福岡県生まれ。早稲田大学時代、箱根駅伝で活躍。リクルートランニングクラブ監督を経て、現在、NPO法人ニッポンランナーズ代表。マラソン・駅伝中継の解説、後進の指導に携わっている。

運動が減らす国民の  
総医療費

32兆円というのは日本の総医療費です。そのうち10兆円が、生活習慣病にかかわる医療費だと言われています。皆さんの生活習慣が変わることによって回避できる病気だと思ってください。  
食生活を変え、運動不足を解消することで、医療費は大きく減るでしょう。  
さらに2兆円は糖尿病に関係した医療費です。糖尿病もやはり、運動で予防できます。

病気かもしれないが  
健康でもある

私は大病をしてから、「病気がかもしれないが、健康でもある」という言葉に行き着きました。人間は年をとると、「自分は病気になっているかもしれない」と思います。毎年、健康診断や人間ドックに行きますが、どうしても不安な気持ちが残ります。  
しかし、病気かもしれないということだけを考えると、びくびくしていたら、人生は楽しくありません。病気かもしれないけれど、自分は健康だと、自信が持てるようになるには、運動が役立つのではないのでしょうか。歩くだけでも十分に役立つと思います。

私のライフワークはマラソンで、毎年フルマラソンを7-8回走っています。大病をしてからますます走るようになり、走ることが、健康を実感しています。皆さんも、何か自分なりのテーマを見つけて体を動かしてあげば、素晴らしい人生を送れると思います。

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静岡健康管理センター所長。



### 胴体の筋肉「体幹」が健康促進

健康とは何でしょうか。「病気でないこと」「食事をおいしく食べられること」「そして「適切な筋力があること」です。

鹿屋体育大学の福永哲夫長(運動生理学)は年を重ねてからの健康のキーワードとして、筋肉を蓄える「貯筋」(ちよきん)を挙げています。筋肉は使わなければ衰えます。一番衰えを感じるのは入院でしょう。1週間とか2週間とか寝たきりになってしまつと、その後、なかなか立ち上がることができなくなり、普段の生活も難しくなります。

人間の体には、いろいろな筋肉が付いています。表情を作るだけでも、筋肉を使います。当然腕にも、胸にも、腹にも、尻にも、足にも全部筋肉が付いています。

「体幹」(たいかん)は手と足や頭を除いた胴体の部分を指します。人間の体を木に例えてみましょう。体幹は幹です。木が立っているからこそ、枝葉が茂り、光を吸収して光合成ができるわけです。木が台風などで倒れてしまえば、死んでしまいます。

体幹は全身の筋肉の約半数を占めますが、使っていない人が相当多くいます。現代人にとって、眠っている筋肉と言えます。体幹を意識した生活をするとお腹のたるみが、だんだんなくなつて健康になります。

体幹をうまく使つと、健康状態が大きく変わります。例

## 筋肉蓄え、基礎代謝アップ

えは肩こりは、肩から背中にある「僧帽(そうぼう)筋」を使わなくなったときに、固まって起きます。肘を後ろにぐるぐる回し、この筋肉をうまく動かせば、血行が良くなり、肩こりは解消されます。

健康につながる体幹の使い方の第一歩は、手を使わずに、立ったり座ったりすることです。これだけでも効果があります。手を使わずに、スマーに立ったり、座ったりできれば、見た目とても若く見えます。特にスポーツをしなくても、効果が期待できます。その下の「丹田(たんでん)」のバランスも大切です。ここには、腹直筋があり、立っているときや座っているときの人間の重心があります。ここを中心に体を動かすくせをつけましょう。身が軽くなり、とても体を動かしやすくなります。バランスも良くなつて、多くの体幹の筋肉を使えるようになります。

### 「体幹」を使ってウォーキング

体幹を使わないで歩くと猫背になり、運動の効果があまり上がりません。体幹を使うウォーキングは、いい姿勢を作り、肩甲骨を動かすように歩くため、大きな筋肉をたくさん使います。同じ距離を歩いても、体幹を使えるかどうかで、成果が大きく異なります。

歩くときは腕をしっかり動かしましょう。腕を動かすときに後ろのほうにべつと引き、肩甲骨を動かします。そうすると骨盤から足が前に出

### 体幹は簡単に動かせる

体幹を使うには、立ち方も大切です。できるだけ左右均等に真っ直ぐ、足を平行にして、肩の力を抜いて立ちましよう。

体幹を普段から使えるようになるべく、基礎代謝がぐっと上がりますから、太りにくい体になります。

腰痛などのトラブルもなくなります。座るときは背もたれにもたれかからないようなくせをつけてください。

荷物を持つときは左右のバランスを考えましょう。女性がバッグを持つとき、片方ばかりで持っている人がほとんどです。片方でバッグを持つ人はときどき左右を入れ替え、左右の筋力バランスをよくしましょう。理想的には左右の筋肉のバランスが崩れないリュックがいいと思います。

大きなゴムボール「バランスボール」に座ると、腰が自由に動くので、骨盤の柔軟性が高くなります。バランスボールがなかったら椅子で、大きなバランスボールに座ったことをイメージし、腰を動かすのもお勧めです。前後、左右均等に、骨盤を動かして見ましょう。背中と骨盤の動かすくせをつけるだけで、血行は本当によくなります。

### 遠山所長の健康セミナー

2年間待ち望んだ、金哲彦さんの講演が始まりました。彼は5年前大腸がんの手術を受けた時、初めて健康の大切さに気づきましたと淡々と告白。彼自身の健康の定義は①病気でない②食事がおいしい③適切な筋力を保持するの3項目。

日本の寝たきり人口は170万人以上。うち筋力低下が原因は50万人以上で最多です。予防は若年時よりの(貯筋)、特に筋肉の50%を占める体幹筋(僧帽筋、脊柱起立筋、腹筋等、四肢と首以外の筋肉)が大切。

効率的な貯筋策は①体幹姿勢の習熟(臍下3寸の丹田に力を含めると見た目に「かっくい、憧れ姿勢」)②体幹姿勢を守って体幹ウォーキング、カロリー消費大でダイエット効果満点、腕は後方に振り、膝伸ばして、踵(かかと)着地で、脚(あし)と体幹を同方向に振り出す等、若干慣れるのに難しい(遠山は半年を要しました。詳細は金哲彦さんの著書をご覧ください)。

体幹ウォーキングの実践後最後の一言、「皆様、体幹ウォーキングで歩けますか!!」“Yes We Can”