

コラム

みやちゃん と ご一緒体験記

Vol.2

【2019-8-8 ロコモ道場】

宮原富士子さん（以下、「みやちゃん」と表記）は、健康たいとう21推進協議会公募委員を努めておられます。その活動は、浅草食育（健康で楽しい食習慣づくり）プロジェクト、浅草ロコモ（美しく立つ、歩く）プロジェクト、浅草無煙環境・禁煙プロジェクト、浅草女性の健康支援プロジェクト、浅草がん支援&在宅療養支援プロジェクト、浅草おくすり適正使用プロジェクトに大別することができます。

今回は、かつてロサンゼルスオリンピックのチームドクターを務められた経験をもつ整形外科医の渡會公治先生による「浅草ロコモ：浅草観音裏 渡會美立道場～美しく立つ～」（月1回第一水曜日18：30～/台東区民会館）を、取材をかねて参加してきましたのでご紹介させていただきます。

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」（略称/ロコモ）は、骨・筋肉・関節の他、脊髄や神経が連携して身体を動かす仕組みそのものをさす運動器が衰えることによって起こる現象で、実は、高齢者の自立した生活を脅かす要因としては認知症をおさえて堂々のトップです。

自分は定期的にゴルフやテニスなどで身体を動かしているから大丈夫と想着いても、歩いている時、幾度も足がもつれると思う方は要注意です。

整形外科医の渡會公治先生は美立健康協会の代表理事を務めておられ、健康の基本のキは、美しく立ち、美しく動くことをモットーとされております。道場で繰り返し説かれるのは、3つのS（背骨の動き/スクワット/ストレッチング）、そして3つのAです。具体的には、次の通りです。

Anatomy アナトミー （身体の構造と仕組み）、
Alignment アライメント （構え、姿勢の違いを知る）、
Awareness アウェアネス （違いに気づく）

2019年8月7日開催の道場のテーマは「ファンクショナルリーチ」。
壁に沿って立って片手を伸ばし、どれほど伸ばせるかをチェック。
25～30が平均。20～25だと転倒リスクあり。それ以下だと非常に危険！

一般的に歩行障害の三要素は、筋力低下・バランス力低下、二重課題認知処理能力低下。
ピラティス歴9年の私は、インナーマッスルを鍛え、バランス力を培ってきたつもりですが、同時に2
つのことができません。この能力はなかなか改善できず、「♪♪～イッチ・ニー・サン・シー♪♪～」
とリズムカルな動きを要求されるともたついてしまいます。

二人一組になって、互いの指先がやっと届く距離に向き合って座る。ポイントを決めて
Aが手を前に伸ばし、Bが遅れて手を伸ばしてタッチする。

手をいっぱい伸ばすためには体幹をしっかり使い、バランス感覚・脊椎の柔軟さが必要。

この日、忙しいみやちゃんは30分ほど遅れて参加。1時間道場のうち、講義が15分、残り45分がレッスン。
アツという間の時間です。

昔、取材で訪れたカフェですごく美しい美女が珈琲を飲んでいる姿をみてハッとしたことがあります。
吸い込まれそうな華のある女性でしたが、次の瞬間、その美女は驚くほど猫背で、まるでしょんぼり
しているような錯覚を覚え「残念だなあー」と思ったことを覚えています。一方、姿勢がよく立ち居
振る舞いが美しい女性は、それだけで美しく見えるものです。

いつまでも自分の足で歩き、行きたい場所にいき、美しい光景を自分の目で確かめたい。普段の生
活の習慣や癖などで、知らぬ間にゆがみの元を作ったり、筋肉を酷使したり。ちょっとした時間をみ
つけリセットする習慣をもち継続を意識するだけでできるロコモ予防。

畳の感触が心地よい体験でした。

★「浅草ロコモ： 浅草観音裏 渡會美立道場～美しく立つ～」

次回は、9/4（水）18：30～（台東区民会館）です！

<http://www.hap-fw.org/>