

●健康アドバイス●

保存版

図解

健康維持に
役立つ運動

市川市医師会

発刊に際して

市川市医師会は、本年お蔭様で創立70周年を迎えます。市民の皆様の健康と地域医療の発展充実のため、今日まで様々な事業活動を展開してきました。その一つとして『健康市川・市民の集い』を毎年主催し、同時に市民の皆様向けに健康啓発の視点から、この『健康アドバイス』を発刊してきました。

今回は『健康維持に役立つ運動』をテーマに医師会会員である専門医に、それぞれの専門分野から、わかりやすく実践に即した内容で執筆をお願いいたしました。

病気の予防は、健康を増進し発病を予防する「一次予防」、疾病を早期に発見し早期に治療する「二次予防」、疾病にかかった後の対応として治療継続・機能回復・機能維持という「三次予防」からなります。

一次予防対策は、一人ひとりが健康的な生活習慣を自分自身で身につけることが基本的に大切なこととなります。生活習慣の改善として、私達が最も取り組まなくてはならない大切な課題は、日常の食生活の見直しと適正な運動の維持と言えます。

本書は、目的に添った医学的根拠に基づく運動を網羅してありますので、ぜひ参考にしていただき、ご自身の健康状態に応じた適切な運動をしていただきたいと思います。

本小冊子が、多くの市民の皆様にご利用され、健康で過ごせる生活をおくっていただく一助になれば幸いに存じます。

平成16年10月

市川市医師会 会長 土橋 正彦

目次

はじめに	2
転倒予防と運動	4
体の柔らかさを高める体操	4
足の筋力アップ	5
腰の筋力アップ	6
腹部の筋力アップ	8
腰痛と運動	9
膝関節痛と運動	13
効果的な運動	13
太ももの筋肉を鍛える	14
膝の周辺ストレッチ	15
呼吸筋ストレッチ体操	16
骨盤底筋体操	21
骨盤底筋を締めてみよう	21
体操のめやす	23
便秘解消お目覚め体操	24
眼科の運動療法	27
目の疲れをとる運動療法	27
片目の視力	29
白内障などの手術が決まったら	29
中国式ツボ療法	29
目に関係のある他のツボ	30
循環器系に関する運動	31
循環器系疾患を予防するための運動療法	31
三日坊主にならないために	33
運動処方	33
あとがき	35

はじめに

高齢化社会といわれている現代において、日本人の平均寿命が伸びる一方、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の患者さんが増加し、また腰の痛み、転倒のリスクなどを抱えている高齢者も増加しています。これらの病態の治療、対策として代表的なものに薬物療法、食事療法、そして運動療法があります。

運動療法は、食事療法同様に健康に大きく関わるもので、現在、治療だけでなく、予防としての運動療法が注目をあびています。また、健康な生活を維持するためには、健康な長寿を実現する事が重要であり、そのためには生活習慣を改善し、疾病を予防・改善させる必要があります。そのために決して無理のない習慣的な運動を行う事が大切です。

習慣的な運動は、心血管疾患や、高血圧、糖尿病、高脂血症などさまざまな慢性疾患の治療および予防に効果があり、また肥満やインシュリン抵抗性の改善効果も確認されています。しかしながら運動には、心臓の虚血発作や不整脈、筋肉損傷(筋疲労)などのリスクを伴う事があり、健康に対する利点とリスクを考え合わせた上で、運動の種類や時間、強度、頻度を定める必要があります。運動を行う際には、メディカルチェックを行い、健康状態および疾患リスクを把握してから運動を行う必要があります。

また、上述した疾患以外にも高齢化に伴い、骨、関節、筋肉などの運動器疾患を抱えやすくなります。高齢化に伴う運動機能の低下により、ささいな事で転倒しやすくなって、骨折などの外傷が加わってしまう事もあります。

高齢者の運動器疾患には、骨粗鬆症や関節の変形、筋力低下等があり、これらの変化のため転倒・骨折のリスクを高くし、膝の痛み、腰・背中の痛みが生じやすくなります。

運動療法はやはり、治療だけでなく予防効果もあるため、

生活習慣病の予防・治療と同様に無理のない、習慣的な運動を行うことが大切です。また同様に利点とリスクを考える必要があるため、メディカルチェックを行うようにしてください。

本小冊子は、高齢化社会に向け増加している疾患、病態の治療・予防に対する運動療法の一部を、イラストをつけて少しでも分かりやすくまとめたものです。決してこの方法が全てではありませんが、皆様の健康維持に役立てて頂ければ幸いです。



転倒予防と運動

加齢とともに骨量(骨の中のカルシウムの量)は減少していく傾向にあります。骨がもろくなり、骨折しやすくなった状態を骨粗鬆症(こつそしょうしょう)といい、転倒などによる骨折が寝たきりの原因になることが増えています。

高齢者にとって適度な運動は、筋力、柔軟性を向上させ、骨の新陳代謝(しんちんたいしゃ)を活発にし、転倒による骨折を予防する効果があります。

健康、体力づくりの運動といっても、激しいスポーツをする必要はありません。無理のない日常的な運動を続けることが大切です。

体の柔らかさを高める体操

1) 腕伸ばし

- (1) 足を肩幅に開いて、両手を胸の前で組んで立つ。
- (2) 両腕をゆっくり大きく外側に伸ばす。
- (3) 完全に伸ばした時には腕に力を入れ、5秒間停止する。

[注]腕を伸ばす時に、顔を腕の中に入れ肩を曲げてよい。



2) 腕の押し上げ横曲げ

- (1) 足を肩幅に開いて、両手を胸の前で組んで立つ。
- (2) 両腕をゆっくり大きく頭上に押し上げる。
- (3) 肘(ひじ)を伸ばしたまま右側に少し曲げ、5秒間停止する。
- (4) ゆっくり元に戻し、今度は左側に少し曲げ、5秒間停止する。
- (5) 元に戻し、腕を胸の前に下げる動作を、5~10回反復する。

[注]腕を横に曲げる時は真横に曲げ、反動をつけない。



3) 体前屈

- (1) 足を肩幅に開いて、両手を胸の前で組んで立つ。
- (2) 膝(ひざ)を伸ばし、背中を伸ばしたまま上体を曲げる。
- (3) 両手を、お尻→太もも→膝→足首の後ろの順にゆっくり下げる。
- (4) 足首の後ろで、5秒間停止する。
- (5) ゆっくり立つ動作を、5回反復する。

[注]上体を曲げる時は、反動をつけない。



■腰痛の人は無理にする必要はありません。

足の筋力アップ

1) 片足体重かけ

<その1>

- (1) 足を左右に開き、両手を腰にあてる。
- (2) 両足の裏を床につけたまま、片足に体重をかけ、10~15秒間停止する。
- (3) 背中を伸ばし、左右交互に5~10回行う。
- (4) 大腿(だいたい)に、より強い負荷(ふか)をかけるために、伸ばした足の踵(かかと)を上げる。

<その2>

- (1) 足を前後に開き、両手を腰にあてる。
- (2) 両足の裏を床につけたまま、前足に体重をかけ、10~15秒間停止した後、元に戻す。



■膝に負荷がかかるので、膝が痛い人は無理にする必要はありません。

2) 足首の伸展・屈曲

- (1) 足を揃えて、膝を伸ばして座る。
- (2) 両手は後ろにして床に軽くつけ、上体を支える。
- (3) 背中を伸ばす。
- (4) 両足を最大に内側に反(そ)らし、5秒間程度停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を、5~10回反復する。

[注]下肢(かひ)に、より強い力を入れるためには、足を反らす時に踵を持ち上げる気持ちで行うと効果的。



3) 片足上げ

- (1) 両手を後ろにし、背中を伸ばして座る。
- (2) 膝を曲げる。
- (3) 片足を伸ばしながら、持ち上げる。
- (4) 上げて、5秒間程度停止した後、ゆっくり下ろす。
- (5) 片足ずつ、5～10回反復する。



腰の筋力アップ

1) 四つん這い上体反らし

- (1) 四つん這い(はい)の姿勢から、膝を伸ばしながら腰を下ろす。
- (2) 両腕で上体をしっかり支え、上体をゆっくり反らし。
- (3) ゆっくり元に戻す動作を、5～10回反復する。



■腰痛の人は無理にする必要はありません。

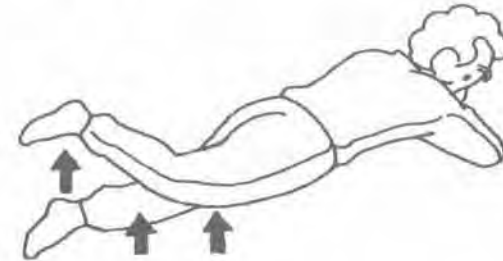
2) 四つん這い片足上げ

- (1) 四つん這いの姿勢から、片足の膝を伸ばしながら持ち上げる。
- (2) 上げて、3～5秒間停止した後、ゆっくり下ろす。
- (3) 交互に、5～10回反復する。



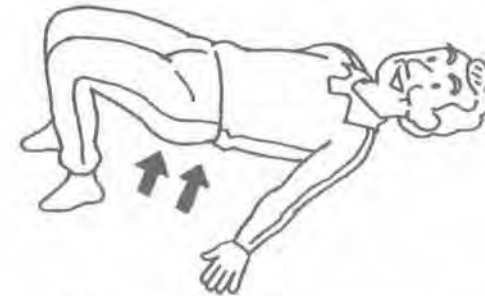
3) うつ伏せ片足上げ

- (1) 両足を揃(そろ)えて、うつ伏せになり、両手は頭(あご)の下に置く。
- (2) 膝を伸ばしたまま、ゆっくり片足を持ち上げる。
- (3) 上げて、5秒間停止した後、ゆっくり下げる。
- (4) 片足5～10回反復後、足を交代する。



4) 仰向け腰上げ

- (1) 仰向(あおむ)けになり、膝を立てる。
- (2) 腰を上(う)に少し持ち上げ、5秒間程度停止する。力がつけば、腰をしっかりと持ち上げるようにする。
- (3) ゆっくり戻す動作を、5～10回繰り返す。

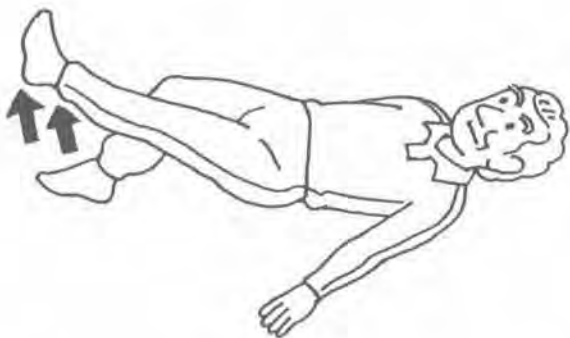


■腰痛の人は無理にする必要はありません。

腹部の筋力アップ

1) 仰向け片足上げ

- (1) 仰向けになり、膝を立てる。
- (2) 片足の膝を伸ばしながら、ゆっくり持ち上げる。
- (3) 上げて、5秒間程度停止した後、元に戻す。
- (4) 片足ずつ、5～10回反復する。



2) 腹筋運動

- (1) 仰向けになり、膝を立てる。
- (2) 膝を覗(のぞ)くような感じで、ゆっくり上体を起こす。
- (3) 上体が起き上がるのに合わせ、手を太ももの上から膝の方向へと移動させる。
- (4) 上体を上げて、5秒間停止した後、ゆっくり元に戻す動作を5～10回反復する。

[注]頭の下に枕や折りたたんだ座布団などを入れると、下げる時の衝撃(しょうげき)予防に効果的。



腰痛と運動

高齢化社会が進むなかで、腰痛を訴える高齢者が増加しています。それは腰椎(ようつゐ)、椎間板(ついかんばん)、椎間関節、靭帯(じんたい)や筋肉などの周辺組織が加齢的变化を生じてくるからと考えられています。

高齢者でも体幹筋(腹筋や背筋)の増加とともに、腰痛が改善されたという調査があります。日頃の生活において姿勢に気を付け、適度な運動を続けることが、腰部の健康管理のうえで大切です。

1) 腹筋を鍛える

- (1) 仰向(あおむ)けになって、床に横たわる。
- (2) 両腕を前に伸ばし、膝(ひざ)にさわるように肩を上げて、起き上がる。
- (3) お腹に力を入れて、息を止めずに5つ数える。



2) おしりの筋肉を鍛える

- (1) 仰向けの姿勢から、両手をお腹の上で軽く組み、腰を床に押しつける。
- (2) おしりの穴をすぼめるようにきゅっと力を入れ、おしりを少し浮かせ、息を止めずに5つ数える。



3) おしりの筋肉のストレッチ

- (1) 仰向けの姿勢から、片足を両手でつかんで、ゆっくり胸に引き寄せる。
- (2) おしりが少し浮いたところで、息を止めずに30秒間程度、筋肉を伸ばす。
- (3) 左右の足で、同じようにやる。



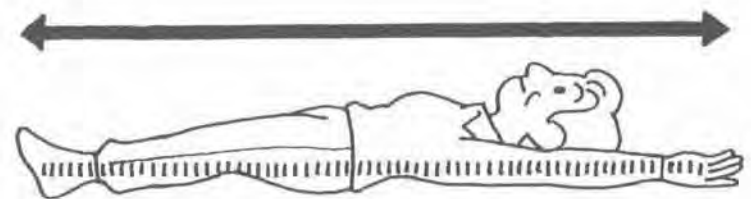
4) 腰背筋のストレッチ

- (1) 仰向けの姿勢から、両足を両手でつかんで、おへそをのぞきこむように首を上げる。
- (2) 腰から背中中の筋肉が伸びたところで、足を胸に引き寄せるのを停止し、息を止めずに30秒間程度筋肉を伸ばす。



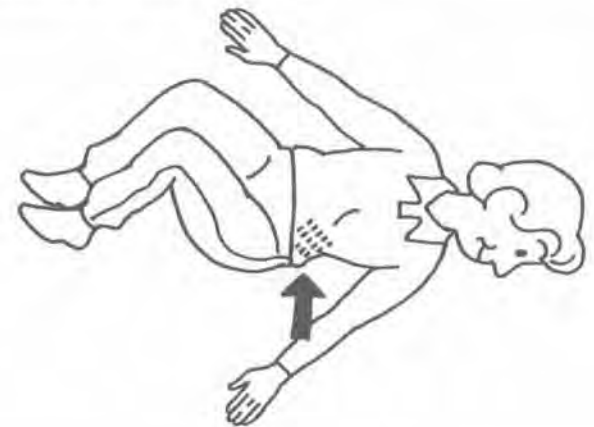
5) 全身のストレッチ

- (1) 仰向けの姿勢から、手足を伸ばす。
- (2) 手と足がそれぞれ外方向に引っ張られているように、体全体を30秒間程度伸ばす。



6) 腹斜筋のストレッチ

- (1) 仰向けの姿勢から、両手を横に広げ、両膝を立てる。
- (2) 両足を揃(そろ)えたまま、足と顔を逆方向に倒し、30秒間程度筋肉を伸ばす。
- (3) 足と顔を反対側に向け、同じようにやる。



7) 膝から太もも裏のストレッチ

- (1) 両足を伸ばして座る。
- (2) 片方の足を軽く曲げて、楽な姿勢をとる。
- (3) 背中に棒を入れたつもりで、上体をお腹を支点にして伸ばした方の足へゆっくり倒し、30秒間程度筋肉を伸ばす。
- (4) 左右の足で、同じようにやる。



8) 背中ストレッチ

- (1) 四つん這(ばい)になり、足はそのまま、両手を前に伸ばす。
- (2) お尻を突き出し、腕をまっすぐ前に伸ばす。
- (3) おでこを床につけ、そのままの姿勢で30秒間程度背中を伸ばす。



9) 足の付け根のストレッチ

- (1) 四つん這(ばい)になり、かけこのスタート時の姿勢をとる。
- (2) 肩膝を立て、一方の足を後ろに引き、膝を床につけるようにゆっくり腰を落とし、30秒間程度筋肉を伸ばす。



膝関節痛と運動

膝(ひざ)の痛みに悩む方は中高年層が多く、60歳以上では4人に1人が異常を感じているといわれています。そのほとんどは、年を重ねることによってクッションの役割をしている関節の軟骨がすり減ったり、半月板(はんげつばん)が断裂したりして、関節に炎症が起こることが原因です。

膝が痛いからといってあまり動かないでいると、膝の骨や軟骨、靭帯(じんたい)や周囲の筋肉が少しずつ弱くなっていきます。痛みを予防するためには、運動を積極的に行って膝を支える筋力を強くし、柔軟性を高めることが大切です。

効果的な運動

1) 水中運動

水中では、浮力によって膝への負担が少なくなるため、膝に軽い痛みがある人でも体を動かすことができ、腰痛の悪循環を断つ手助けになります。



2) ウォーキング

ウォーキングは新陳代謝(しんちんたいしゃ)を高めるので、体重のコントロールにも効果的です。また、自分のペースに合わせて無理なく歩くことで、足の筋肉を鍛え、体力を増進させます。自転車こぎもウォーキング同様の効果が期待できます。



太ももの筋肉を鍛える

1) 太もも[前側]の筋肉を鍛える

- (1) 片足の膝の下に、丸めたバスタオルを置き、仰向(あおむ)けに寝る。
- (2) タオルを下に置いた足の膝を、しっかり伸ばす。
- (3) ももの前側の筋肉が硬くふくらみ、膝のお皿が上の方に引き上げられた感じになったら、そのままの姿勢で5つ数える。
- (4) 左右の足で、同じようにやる。



2) 太もも[外側]の筋肉を鍛える

- (1) 床に横向きに寝て、上半身を片方の腕で支え、下になった足は膝を軽く曲げる。
- (2) 上になった足は、膝をまっすぐ伸ばし、足が床と平行になるまで上げ、そのままの姿勢で5つ数える。
- (3) 左右の足で、同じようにやる。



3) 太もも[内側]の筋肉を鍛える

- (1) 床に座り、腕で上体を支え、軽く曲げた両膝の間にボールをはさむ。
- (2) 両膝でボールを強くはさみつけ、そのままの姿勢で5つ数える。

[注]ボールに当たる膝の内側が痛む場合は、ボールをももの方へずらして行ってください。



4) 太もも[後ろ側]の筋肉を鍛える

- (1) 壁に寄りかかり、片足の膝を軽く曲げて座る。
- (2) 膝の裏でボールを強くはさみつけ、そのままの姿勢で5つ数える。
- (3) 左右の足で、同じようにやる。



膝の周辺のストレッチ

1) 膝の裏とふくらはぎのストレッチ

- (1) 壁から30センチほど手前に立つ。つま先はまっすぐ前にし、足を前後に開く。
- (2) 前足の膝を曲げ、腰を前方へ押し出し、そのままの姿勢で20~30秒間筋肉を伸ばす。
- (3) 左右の足で、同じようにやる。



2) 膝の下からアキレス腱のストレッチ

- (1) 机やイスの背などにつかまり、足を前後に開く。
- (2) かかとを床につけたままで、両方の膝を曲げながら腰を落とし、そのままの姿勢で20～30秒間筋肉を伸ばす。
- (3) 左右の足で、同じようにやる。



呼吸筋ストレッチ体操

～息切れを減らすために～

呼吸と呼吸を行う筋肉(呼吸筋)の動きを整えることによって、息切れを減らすことができます。

慢性呼吸器疾患のある患者さんの息切れは、その原因の1つに呼吸筋(主に肋間筋)が硬いことによって発生する異常な信号によるものが考えられています。そこで、硬く収縮している肋間筋を引っ張る、つまり息を吸う時には吸気肋間筋を、吐く時には呼気肋間筋を引っ張ることが、この呼吸筋ストレッチ体操の原理です。それにより、脳から呼吸筋への指令と呼吸筋から脳への情報がマッチした状態になり、息切れが減少するのです。

呼吸筋ストレッチ体操を行った後では、胸がよく動くようになり、呼吸機能の改善、呼吸筋力の増大、息切れの低下、6分間歩行距離の改善などが報告されており、呼吸リハビリテーションには重要です。

そこで、自分でできる呼吸筋ストレッチ体操を紹介しましょう。

実際には、図1)～図6)の体操をそれぞれ4回ずつ行い、最後に図1)を4回行って終わります。体操を行う時の呼吸は、息を鼻からゆっくり吸い、口から口すぼめ呼吸でゆっくり吐きます。全ての体操を、1日3回行うと効果的です。

ただし、自分で無理だと思う体操はとばして、できる範囲で行ってください。無理をせずに、楽にできる程度から始めましょう。筋肉や関節の痛みを感じるほどに強く引っ張ってはいけません。また、呼吸器疾患のない方でも行うことはできますが、心疾患、脊椎や骨・関節の疾患、急性期疾患(発熱、頭痛、腹痛、肺炎、喘息発作、めまい、脳神経系)などをもつ方は、主治医にご相談ください。

図1) 肩の上げ下げ



- (1) 足を肩幅ぐらいに開き、背筋を伸ばしてリラックスする。
- (2) 鼻から息をゆっくり吸いながら、両肩をゆっくり上げていく。
- (3) 息を吸いきいたら、口からゆっくり吐きながら、肩の力を抜いて下ろす。
- (4) 最初の姿勢に戻る。

■息を吐きながら、肩を後ろに回して下ろすと効果的です。

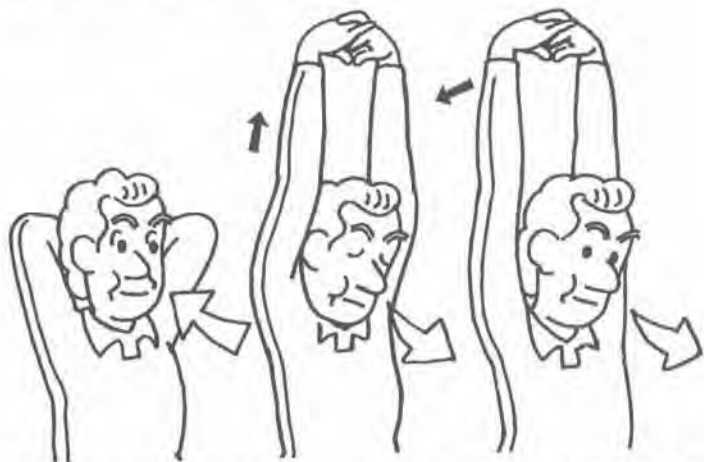
図2) 息を吸う胸の呼吸筋のストレッチ



- (1) 両手を胸の上部にあてて、ゆっくり息を吐く。
 (2) ゆっくり息を吸いながら、持ち上がる胸を手で押し下げようとする。
 (3) 息を吸いきったら、最初の姿勢に戻しながら、口から息をゆっくり吐き出す。

■あごが上がらないように、胸を広げながら背伸びをする感じです。

図3) 息を吐く胸の呼吸筋のストレッチ



- (1) 両手を頭の後ろで組み、ゆっくり息を吸い込む。
 (2) ゆっくり息を吐きながら、腕を上へ伸ばし、背伸びをする。
 (3) 首を前に倒し、腕を後ろへ引きながら、息を吐ききる。
 (4) 息を吐ききったら、最初の姿勢に戻し、楽に呼吸をする。

■背筋が伸びている時は、かかとをつけたままで、伸びきったら、ひじを伸ばす。

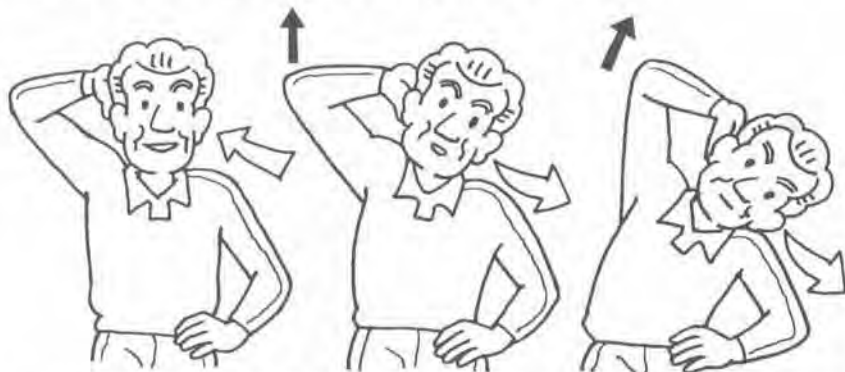
図4) 息を吸う背中と胸のストレッチ



- (1) 両手を胸の前で組み、息をゆっくり吸い、次に口からゆっくり吐き出す。
 (2) 息を吐ききったら、息を吸いながら腕を前に伸ばし、背中を丸める。
 (3) 息を吸いながら充分に背中を丸めきったら、息をゆっくり吐きながら最初の姿勢に戻す。

■背中を丸める時は、おへそをへこませるように、背中がボールになるようなイメージで、

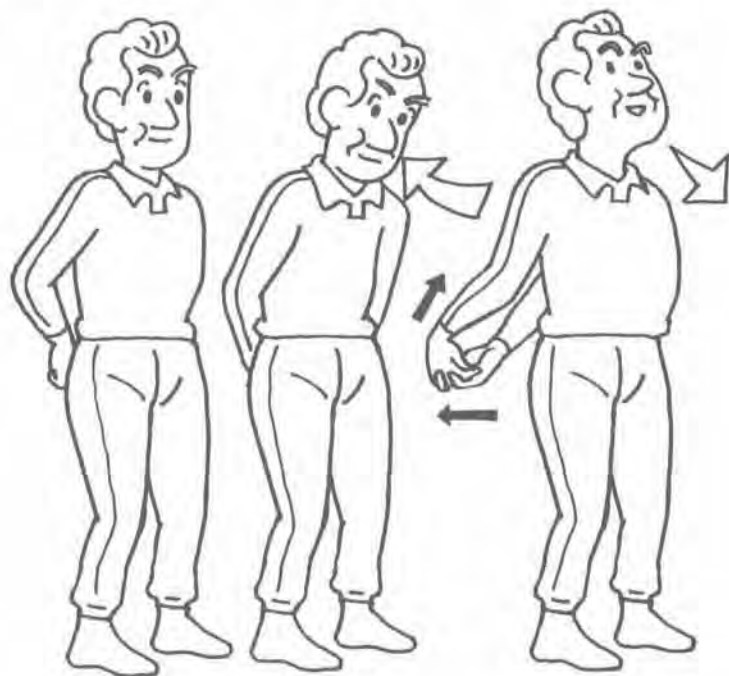
図5) 息を吐く腹部、体側の呼吸筋のストレッチ



- (1) 片手を頭の後ろにあて、反対の手を腰にあて、鼻からゆっくり息を吸い込む。
 (2) 息を吸いきったら、息を吐きながら頭にあてた手のひじを持ち上げ、体側を伸ばす。
 (3) 息を吐ききったら、最初の姿勢に戻し、楽に呼吸をする。
 (4) 同じように、反対の側も繰り返す。

■ひじを持ち上げる時は、かかとと一直線になるように。

図6) 息を吐く胸壁の呼吸筋のストレッチ



- (1) 両手を後ろに回し、腰の高さで組んでリラックスする。
(2) ゆっくり息を吸いながら、両肩を前方に閉じていく。
(3) ゆっくり息を吐きながら、後ろで組んだ両手を腰から少し離し、肩を後方・上方へ引っ張る。
(4) 息を吐ききったら、最初の姿勢に戻す。

■肩を引っ張る時は、手を後ろに引きながら胸を張る感じです。

※典拠：本文は木間生夫(昭和大学)、宮川哲夫(昭和医療短大)両氏の著書を参考にし、図と文は「呼吸筋ストレッチ体操解説編」(公健協会)を改変して引用。

骨盤底筋体操

くしゃみやせき、重いものを持った時など、つい漏(も)れてしまう「腹圧性尿失禁」。トイレに行きたくなると、もうがまんできない「切迫性尿失禁」。

このような尿失禁は、骨盤の底で膀胱(ぼうこう)や子宮、直腸などが下がらないように支えている筋肉群(骨盤底筋)がゆるんで収縮する力が弱まることで起きます。特に女性の場合、骨盤底筋のゆるみが尿道や膣(ちつ)の締りを悪くし、「腹圧性尿失禁」の原因になることが多いようです。

ゆるんだ骨盤底筋を鍛えて、尿失禁を改善するのに効果があるのが、骨盤底筋体操です。この体操は、家庭でも外出先でもでき、毎日続けることが大切です。

骨盤底筋を締めてみよう

- ① 背筋を伸ばし、足を肩幅くらいに開く。
足を肩幅に開くと、骨盤底筋に負荷がかかるため、体操の効果が上がります。
- ② 体の力を抜いて、リラックスする。
体が緊張していると、骨盤底筋をうまく締めることができません。余分な力を抜くために、腹式呼吸をしてみましょう。息を吸うことよりも吐くことに集中し、口から長くゆっくり細く息を吐いてください。その時に、体の力も抜いていきます。息を吐ききったら、今度は深く吸い込んでください。
- ③ 骨盤底筋が締まることを確認する。
まず、息を吸い込みながら、肛門を締めてみましょう。肛門の収縮が確認できたら、そのままさらに膣を締めます。息を吸い込みながら、膣を胃の方へ吸い上げるような感じで持ち上げます。おしっこをがまんしている時を、イメージしてください。
- ④ 骨盤底筋を締めたまま、5つ数えてゆっくり力を抜く。
筋肉が弱くなっていると、すぐに力が抜けてしまいます。できるだけ強く、長く締め、力が抜けたらまた締めなおしてください。筋肉の力がついてくると、長く締めていられるようになります。お腹を動かさずに、肛門・膣が締まる自覚があれば、体操は正しくできています。また、実際に指で触ってみると、筋肉の動きが伝わってくるので、確認ができます。

1) 仰向けの姿勢で

- (1) 仰向(あおむ)けに寝て、足を肩幅ぐらいに開く。
- (2) 膝(ひざ)を少し立て、体の力を抜き、肛門・膣を締める。
- (3) 締めたまま、5つ数える。



■途中で力が抜けてしまったら、また締めなおします。体操を続けて筋肉が強くなれば、締め続けることができるようになります。仰向けはもっともリラックスしやすい姿勢です。また毎晩、布団の中で行えるので、ぜひ毎日続けてください。

2) ひじや膝を付いた姿勢で

- (1) 床にクッションを置き、その上にひじを立てて、手にあごをのせる。膝は、床につける。
- (2) 肛門・膣を締めたまま、ゆっくり5つ数える。
- (3) 5つ数えたら力を抜き、また締める。



■新聞や雑誌を床に広げて、読みながらやるのもよいでしょう。読み終えるまで、締めたりゆるめたりを繰り返しましょう。

3) 机にもたれた姿勢で

- (1) 机のそばに立ち、足を肩幅ぐらいに開く。
- (2) 手も肩幅ぐらいに広げ、机につける。
- (3) そのままの姿勢で、全体重を腕にのせる。背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見る。
- (4) 肩とお腹の力を抜いて、肛門・膣を締める。

※骨盤底筋の動きをもっとも感じやすい姿勢です。台所のシンクやデスクを使っても行えます。



4) 座った姿勢で

- (1) 床につけた足を肩幅ぐらいに開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見る。
- (2) 肩の力を抜き、お腹が動かないように、またお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくり肛門・膣を締める。

※バスや電車の車中や、家でテレビを見ている時にも行えます。



体操のめやす

- トレーニングの回数は、その人の筋力の状態で異なります。医師と相談をして、自分に適した回数を決めてください。
- 骨盤底筋が締ることを自覚できる方なら、速く締める(5回)→締めたまま3~5秒間保つ(5回)を1セットとして、1日10セットがめやすです。
- 1回に続けてがんばると疲れるので、できるだけこまめに分散して行うようにしましょう。
- 効果が現れるまで、少なくとも1~3ヶ月間はかかるので、あきらめずに続けることが大切です。

※典拠：西村かおる監修「今日からできる骨盤底筋体操」(ユーシーピージャパン株式会社)

便秘解消お目覚め体操

便秘予防の心得として、1)規則正しい排便の習慣をつける、2)バランスのとれた食事を規則正しくとり、食物繊維などをたくさんとる、3)水分を十分にとる等が基本ですが、体を動かすことも忘れてはなりません。

交通機関の発達で歩くことが少なくなり、職場でも、家庭でも電化製品等の普及で体を使わなくなり、運動不足がちです。その結果、腹筋の力が弱まり、便秘の原因を作ってしまうがちです。便秘がちな人は、まず、この衰えた腹筋の力を元に戻す体操を励行してください。

体操をすると、力の足りない腹筋が強化されるとともに、全身の新陳代謝(しんちんたいしゃ)が高まり、お腹に刺激が加わって、腸の蠕動(ぜんどう)運動が良くなります。体操を行う上で大切なことは、簡単な体操で良いですから、毎日実行する習慣をつけることが一番です。

そのためにも、朝の起きがけに行える体操を紹介します。回数はあくまでもめやすです。自分の体調に合った回数で、気楽に行いましょう。

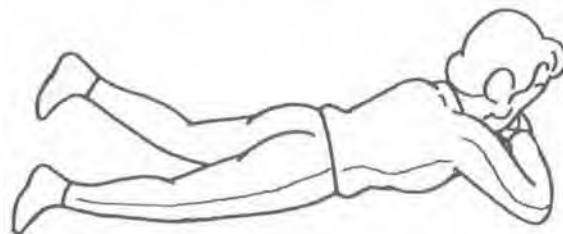
1) つま先を見る

- (1) 仰向(あおむ)けになり、首だけを起こして、つま先を見る。
- (2) 30秒間そのままの姿勢で、それを5~10回程度行う。



2) バタ足

- (1) 床にうつ伏せになり、顔を手の上に乗せ、バタ足をする。
- (2) ゆっくり、30回をめやすに。



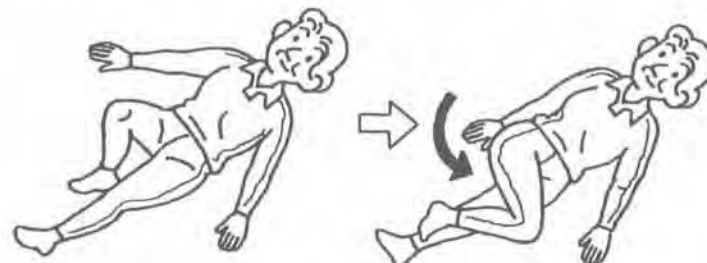
3) お腹を「の」の字にマッサージ

- (1) クッションや座布団を二つ折りにし、背中にあてて、仰向けになり、足を伸ばす。
- (2) お腹を「の」の字(=大腸の流れの方向)にマッサージする。



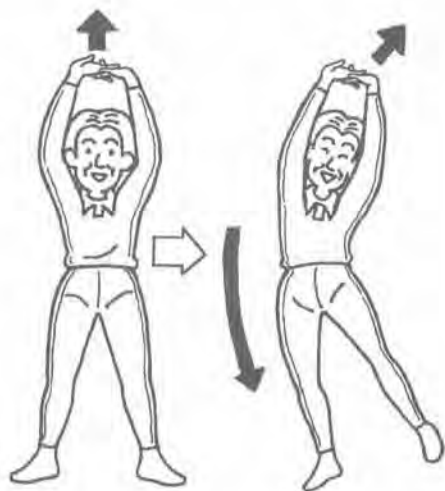
4) 寝転んで上体をひねる

- (1) 仰向けになり、右膝(ひざ)を立てて、息を吐きながら左側に倒す。顔は右側に向け、右肩が浮かないように意識して。
- (2) 反対側も同様に行う。
- (3) 左右それぞれ、5~6回繰り返す。



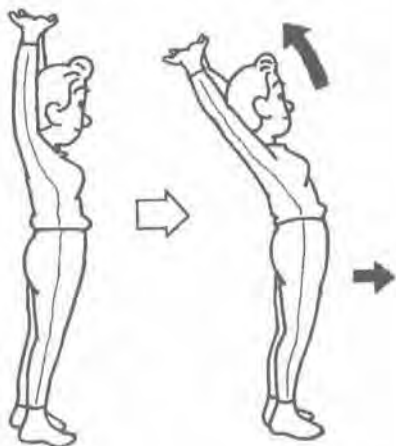
5) わき腹の筋を伸ばす

- (1) 足を肩幅ぐらいに開いて立ち、両手を頭の上で組んで、手のひらを真上に向ける。
- (2) 息を吐きながら、腰を真横にゆっくり押し出し、わき腹を伸ばす。(伸ばす側の足に体重をのせるようにするとバランスがとれます)。
- (3) 左右それぞれ、4~5回繰り返す。



6) お腹の筋を伸ばす

- (1) 手のひらを上に向け、両腕を真上に伸ばす。
- (2) 息を吐きながら、両腕を後ろに傾け、お腹を前に押し出す。腰を真横にゆっくり押し出し、わき腹を伸ばす。(首や腰に十分注意をして、気持ち良く感じる程度に行いましょう)



眼科の運動療法

中年を過ぎると、いわゆる目の成人病が多くなってきます。代表的な病気を挙げると、1)老人性白内障 2)緑内障 3)網膜中心静脈閉塞症(動脈硬化による) 4)糖尿病網膜症 5)加齢性黄斑変性症などがあります。

これらに共通する症状は、視力低下と目の疲れ(眼精疲労)です。目は使い過ぎて疲れることが多く、時々目を休め、疲れをとる運動をすることが大切です。

以下に、主な目の運動療法を紹介しましょう。なお、目の成人病は動脈硬化、糖尿病、老化、ストレスが関係するので、これらの運動療法を加えると一層よいでしょう。

目の疲れをとる運動療法

1) 手のひらで目をおおう

1時間に1回くらい目を軽く閉じ、両手のひらで15秒間目をおおう。次に、手ははずし、ゆっくり10回まばたきをする。(目が楽になり、ものがすっきり見えます)



2) 目玉を動かす

顔が動かないように両手であごを押さえ、目玉を上下・左右にそれぞれ、3回ずつ動かす。(近いところばかり見ている緊張した筋肉を休めほぐす運動です)



3) 首を大きく回す

首を左右に、ゆっくり大きく回す。(目が原因で肩が重かったり、頭が痛む時に効果があります)



4) 両肩を回す

両肩を前へ3回、後ろへ3回、ぐるぐる回す。



5) 耳の周囲のマッサージ

人さし指で、こめかみから耳にかけてマッサージをし、耳の下の両脳を軽く押す。



6) 気分転換をはかる

目の疲れはストレスによることも多いので、お風呂につかったり、音楽を聴いたりして、気分転換することも大切。



片目の視力

片目の視力は落ちていても、気がつきにくいものです。ある日、急に気がついて、病気が進んでいて手遅れということがよくありますので、注意してください。

目の成人病は普通、片目からなります。できれば1日1回片目をつぶる、または手でかくして片目でものを見るようにしましょう。

白内障などの手術が決まったら

- ① 上下・左右へ動かす目の運動を、1日数回またはそれ以上行う。(これが医師の指示で自由に目を動かす練習になります)
- ② 目の前30センチに、人さし指を出して、じっと見つめる。これを1日に数回行う。
- ③ 目の前30~50センチの明かり(または天井の明かり)を、じっと見つめて目を動かさない練習をする。
※②③は、手術の時に一点の明かりをじっと見させられるため、それに備えた練習です。目をそらしてしまうと、手術はうまくいきません。
- ④ 首を上下・左右へ回し、左右への首曲げを随時、行う。(手術中や入院時の首こりの予防になります)

中国式ツボ療法

1) 頭維(ズイ)

額の生えぎわの角にあり、ものを噛むと筋肉の動きが指に触れる(眉の外縁の少し上)。

- (1) 両手の人さし指と中指を、左右のズイにあてて、よくもみこねる。
- (2) 4~5回もんだら一休みし、これを4~5回繰り返す。



2) ドウシリョウ

目じりの外側の少し離れたくぼみ(こめかみの下半分)。

- (1) 左右のドウシリョウに、それぞれ中指を当てて、1・2・3・4と数えながら、もみこねで一休みする。
- (2) これを5~6回繰り返す。足りないようなら、もう2~3回繰り返す。



3) 晴明(セイメイ)

目頭と鼻の付け根のほぼ中間。

- (1) 両手の人さし指を、左右それぞれのセイメイにあてて目をつぶり、人さし指で数秒間押しながら、息を吐く。
- (2) これを5~6回繰り返す。



4) 四白(シハク)・完骨(カンゴツ)

シハクは、目の下縁にある硬い骨の中央から1センチぐらい下がったところ(少しくぼんでいる)。カンゴツは、耳の後ろの骨の下角。

- (1) 左右のシハクを両手の人さし指で押し、息を吐きながら1・2・3・4と数えながら、前かがみになる。
- (2) 次に、左右のカンゴツを両手の親指で押し、息を吸いながら5・6・7・8と数えながら、首を後ろへ反(そ)らす。
- (3) これを4~5回繰り返す。



目に関する他のツボ

1) 合谷(ゴウコク)

手背の親指と人さし指の付け根にあり、人さし指側にある。このツボは、目の疲れに特に効果的。

- (1) ボールペンのキャップの先や手の爪などで、やや痛い程度に4~5秒間押し。
- (2) これを4~5回繰り返す。



2) 湧泉(ユウセン)

足裏の足指を曲げた時にできる中央のくぼみ(足指から3センチぐらい後ろ)。

- (1) イスに座り、膝(ひざ)の上に片方の足をのせる。
- (2) 木つちまたはこぶしで、ユウセンをコンコンとよくたたく。数多くたたくほど神経が呼び起こされ、目の元気が出る。

※熱い茶やコーヒーを飲んで行くと、一層効果的です。



3) 耳尖(ジセン)

耳たぶの上部のツボ。

- (1) 耳たぶの上部を指でつまみ、3~4回引っ張り上げる。
- (2) 次に、耳たぶの下を3~4回引き下げる。



循環器系に関する運動

循環器系に関する運動は、心筋梗塞(しんきんこうそく)などからのリハビリテーションのみならず、そのような疾患の発生を予防するためにも大切です。

運動することにより体力を向上させ、筋力や柔軟性を改善し、ひいてはあなたのライフスタイルを改善することにつながります。

循環器系疾患を予防するための運動療法

ウォーキング、水泳などの持久運動をおすすめします。ウォーキングの速さは、一緒に歩いている人と楽に会話しながら歩けるような速さが良いとされています。1回15分以上、週3回以上をめやすに、今日から始めてみませんか？

《おすすめできない運動》

綱引き、エキスパンダー、重量挙げ、格闘競技など、一気にフルパワーを必要とするような運動は避けましょう。

このような運動は、血圧の上昇や不整脈を誘発したりすることが多いのです。



《運動療法の効果》



三日坊主にならないために

1) 強い動機をもつ

高血圧や糖尿病などの病気になりたくない、薬など飲みたくないなど。

2) 体力低下に気付く

柔軟性・持久力・筋力など、自分の体力の低下に早く気付きましょう。

3) 体重を毎日測る

毎日、体重を測る習慣をつけ、記録に残しておきましょう。

4) “スローライフ”を心掛ける

時間に余裕をもった生活を、わざと遠回りをするなどして、できるだけ歩かようにしましょう。

5) がんばらない

無理にがんばらないとできないようなことは、目標にしないことです。

6) 運動の習慣化

毎日運動をすることを、習慣化しましょう。



運動処方

運動処方とは、運動療法のための処方のことです。薬の処方と同様に、その人に最適な運動の種類、1回の運動量と用法、回数を考えて、効果的でしかも安全に運動を行っていただくためのものです。

肥満や糖尿病治療のための運動	目的が「カロリー消費」なので、運動のレベルは必ずしも高く設定する必要はありません。最大運動の50~60%レベルが最適とされています。
境界型高血圧に対する運動療法	最大運動の50%レベルで効果があるとされています。
中高年者に対する運動	主として四肢の筋肉を使う「有酸素運動」がおすすめです。

《運動療法を絶対に行ってはならないケース》

急性心筋梗塞の発作直後		切迫心筋梗塞	不安定狭心症	心不全急性期
心筋炎	心内膜炎	心内膜炎の急性期	運動誘発不整脈のコントロールされていない時期	
侵襲的検査(カテーテルなど)や手術の直後				

《メディカルチェック》

メディカルチェックとは、中高年の方が安心して安全に運動ができるように、運動を始める前に受ける体力測定や検査のことです。チェック内容は、以下の通りです。

身長	体重	血圧	心電図	胸部レントゲン	
貧血検査	肝機能	脂質	血糖	腎機能	検尿

《最大運動量を決めるには》

自分の運動のめやすとなる最大運動量を決めるには、トレッドミル運動負荷試験を行うのが望ましく、病的変化をもつ人にはぜひ必要な検査です。(医師にお尋ねください)



《運動中の突然死を防ぐには》

きちんとメディカルチェックを受け、自分自身の体の状態を知るとともに、適切な運動処方をもとにして運動をしましょう。そして、現在の自分の体力をけっして過信しないことです。

人間は誰しもが二人のおかかえ主治医をもっています。その二人とは……あなた自身の二本の足です。

—あとかき—

今年も「健康アドバイス」をお届けできることを嬉しく思います。今回は、疾病の解説ではなく、予防・健康維持という立場から本冊子を編集しました。

中国医学には「未病」という考え方があり、病気の予防、健康の維持などの分野を担っているそうです。私達も、治療だけではなく、この「未病」という考え方をすすめていきたいと思っています。

誰でも・いつでも・どこでも・お金をかけずに——というコンセプトから、運動療法を選びました。「三日坊主になるかも…」等の心配は無用。3日ずつ、できる時にやれば良いのです。何もしないよりは、はるかにマシです。

でも、この運動療法、予防やりハビリにはなりますが、起こってしまった病気の治療にはなりません。場合によっては、悪化させることもあります。普段と異なる、何か違和感を覚えた時は、すぐに、かかりつけ医を受診して下さい。

末筆になりましたが、大変な労力と時間をかけて執筆にご協力下さいました先生方に、厚く御礼申し上げます。

市川市医師会 広報・健康教育委員会

この小冊子を作成するにあたり、次の方々のご協力をいただきました。(敬称略 順不同)

二階堂良隆	小島 彬	岩澤昭二	氏原 弘
上井 一	中村彰男	中島一郎	大原信行
進藤彦二	吉田 充	吉岡英征	土橋正彦
小坂弘道	滝沢直樹	岩田真二	大野京子
安部幹雄	野口知志		行先:山坂サダオ