

## 「私の満点健康法」

2002 . 9 . 29

主催：高円寺地域地区センター

講師：武蔵野短期大学教授 輪嶋 直幸氏

「満点健康法」と題しまして、ご一緒に自分の健康を考えてみたいと思います。

私は去年、身体を壊して入院していました。生活習慣病です。皆さんはお元気ですか？私みたいな者が健康法を語るのはおこがましいですが、一つぐらい病気がある方が健康に気を使うようになっていいみたいです。

世界一の長寿国の日本でございますが、まだまだ威張ることは出来ません。なぜならば寝たきり老人が多いからです。健康で長寿の国ではありません。自分で身体が動かせることが大事で、そういう寿命を延ばして頂き、おおいに楽しんで下さい。

「体力がありますね」とよく使う言葉ですが、体力とは何かと言いますと、行動体力と防衛体力の二つがあります。行動体力が筋肉で、車に例えればエンジンに当たります。年齢と共に筋肉が衰えてきますから、筋肉に当たるエンジンも悪くなってきます。そういった動きを長く続ける能力が持久力です。人間の行動とか生活パターンを滑らかにする働きが、柔軟性とか調整力になってきます。そういったバランスが取れていないと困るわけです。

体力には筋力・行動体力だけではなくて、防衛体力があります。風邪から身体を守るとか暑ければ汗をかくとかの働きです。バイ菌が入ってきた時にはねのける力、精神的なストレスに勝つ力がそうです。その両方がうまく働いていればいいのですが、最近の皆様方は崩れています。生活習慣の中でどれだけ体を使っているか、人間の体は使えば使うほど良くなってきます。使わなければだんだん悪くなってきます。だから病院に入院していると筋肉が衰えたりして、いろんな所が悪くなってくる場合があります。いろいろな事が自分一人で出来なくなる前に考えてみて下さい。

生活パターンですが、すべてが右利きに出来ていますので、左利きの方はストレスのかかり方が違います。でも左利きの方が右脳の影響には良いみたいです。無意識に階段を上る時、ズボンをはく時、どちらの足が先かは決まっています。それは右利きの約80パーセント強の方は、左足が軸足で右足が効き足という方が多くいます。だからサッカーのボールを蹴る時、右足の人が多いのです。右足左足の大きさも違ってきます。そういうふうにならぬようにしてしまつた習慣が元で意外と身体のバランスを崩しています。それはレントゲンで撮っても判らないぐらいですが、いろいろな習慣が骨のゆがみに関係しています。

腰痛で悩んでいる方、足がしびれる方、肩がこる方、そういうことが生活から起こります。それを改善すれば治るかもしれません。医者ではないので絶対に治るとは言えませんが、体に対して悪い癖がついてくると負担のかかり方が

変わってきます。

例えば骨盤の右左の出っ張りが揃っていないとはいけません、足の組み方とか、横座りする方向、赤ちゃんをどちらの骨盤に乗せて抱くのかで変形してきます。男性ならあぐらをかき時、どちらの足が上に来るのかで、少しずつですが、ずれてきます。ここがずれてくると、上に乗っかっている物で腕とか頭とか、どんどん崩れてくる。

だから、何をこれからしなくてはいけないかと言え、自分の体は自分で手直ししなくてはなりません。右肩が上がっている人がいます。すると自然に首も少し曲がってきます。こうなると右と左の筋肉のバランスが狂ってくる。そのことが肩こりや頭痛とかにつながってきます。そういうようなことが原因で体のいろいろな所に負担が掛かってきます。自分一人ではなかなか判りにくいので、家族、仲間と見せあいをしたりして確かめたり、自分で鏡を毎日見たりして下さい。

そして、どうしたら治せるかと言いますと、今まで肩に掛けていた荷物を逆の肩に掛けるとかして、体の下がっている方を生活の中で上げるようにすれば良いわけです。私たちが毎朝しています体操は、血液の循環には良いですが、身体のバランス（左右前後）を治す事にはなりません。年をとると右左の曲がり方の角度が違っていきますから、普段の生活のなかで工夫しながら正して下さい。

身体も大事ですが、今よく言われていますのが脳のバランスが悪いということ、それに心のバランスが崩れています。体力も20歳ぐらいが最高点で、その後は衰えてきますが、その衰え方を緩やかにする方法はあります。脳も同じで、衰え方を緩やかにするために、脳もよく使い、刺激を与えて頂きたい。その意味で、手は第2の脳、足は第2の心臓と言われています。

足をたくさん動かせば血液の循環が良くなって、心肺機能がよくなって持久力がついてくる。脳を刺激すれば体をコントロールする能力がついてくる。すると滑らかにスムーズに運動ができるようになるわけです。

後は何をすればいいかと言いますと、筋力などを鍛えるためにダンベル体操などをやって頂きたい。私はダンベル体操を作った鈴木先生といろいろな地域をまわって教えています。先ほども話しましたが、脳細胞は20歳ぐらいから死んでいきます。それを止めることはできませんが、脳細胞と脳細胞をつなぐ神経の配線を増やすことはできます。普段みなさんが脳を使っているのは、1割か1割5分ぐらいで、残りはただあるだけになっています。一生使わないで終わるか、多少使うかの問題です。

脳を多少使う為に、指先を動かすことで脳への刺激がでる方法をやりたい。「ぐーぱー・ぐーぱー」皆さんは動きますか。こうやるだけで脳の血流量が変わってきます。「握力が強くなれば長寿」という関係もあります。脳と体はクロスしていますから、右手を使うと左脳が訓練されます。左手を使うと右脳が訓練されます。左脳は言語脳で、どちらかと言いますと「石橋をたたいて渡る」というような脳です。右脳はイメージです。両方の脳が働いてくれ

ないといけないわけで、気配りがあって、ひらめきがなければ困ります。そのへんを左右の手を動かすことで刺激しています。

脳には男性的な脳と女性的な脳があります。機能的には女性の脳が優れています。何故かと言いますと、男性は1400グラム位、女性は1250グラム位です。こし軽いのですが、右脳と左脳をつなぐ脳梁が女性のほうが太い。だから右脳と左脳をうまく使うことができます。男性の脳はどちらかと言えば頑（かたく）なで、わりと一途です。だから男性がテレビを見ている時に話しかけても返事はしません。女性の脳はテレビを見ながら電話をかけてご飯を食べることができる、いわばマルチ脳です。それに、男性的な脳はすぐ結論をだしたがりですが、女性にはないでしょう。例えばお父さんが食事に行こうと言った場合ですが、「何食べる」「何でもいいわ」と言いながら「寿司でも行くか」「私、寿司きらい」「だったら焼肉にしようか」「私はレバーが食べられない」と、女性が結論を出すことは皆無に等しいです。

女性の脳はただ聞いてくれれば満足します。なかには違う方もいますので、一概には言えませんが女性的な脳の特徴です。

「あそこの奥さんがこうだったのよ」「そうかい、そうかい」と聞いてあげれば満足しますが、男性は違います。「うるさい、そんな事どうでもいいじゃないか」です。

男性を良くする為には褒めればいいです。「あなた素敵ね、頼もしいわ」と言ってあげましょう、よく働きます。だから逆にダメにするにはプライドを傷つけばいい。「これぐらいの事できないの」と言っていれば、その内、居場所がなくなってストレスでダメになります。それにしても女性は強いです。ちょっとの怪我ぐらいで騒ぎませんが、男性は違います。

一番先にダメになっていくのが前頭葉です。どういう働きかといいますと体の総司令官みたいなもので、体全体の機能をスムーズに働くようまとめています。やる気の脳、意欲の脳で、若さに関係します。ここが恋愛の脳で、好きな人がいる人は若いです。女性でも口紅つけなくなる、パジャマのまま平気でゴミを捨てるようになれば気をつけたほうがいいでしょう。男性も髪をとかさない、ヒゲをそらない、着ているものも昨日と同じになったら、前頭葉の働きが鈍ってきたのかなと思ってみて下さい。歳をとっても毎日、風呂に入り頭も洗わなくてははいけません。確かに油気は少なくなります。なんとなく「おじん臭い、おやじ臭い」はその辺からも出てきます。若者の吸ったたばこのにおいと、お年寄りのたばこのにおいとでは違います。若者がよく言う「おじん臭い」、なんとなくにおいがします。しかし歳のいった方には分かりませんので、気をつけなくてははいけません。

その次にダメになるのは記憶です。昔の記憶が残っているのに、最近の記憶がわからなくなります。例えば昨日の夜に何を食べたとか、先週の今日は何をしたとか案外忘れていきます。それを少しでも防ぐために、脳の活性化をして下さい。その為に指を動かします。親指を中に入れて手を握ります。手を開けます。次は親指を外に出して握ります。手を開けます。これを繰り返してください。

い。意外と難しいでしょう、歳をとるといろいろ根気がなくなってきましたが、工夫してやって見てください。こういう指の遊びが昔はいっぱいありました。子供のころよく遊びました。3歳ぐらいまでが大事ですが、でも歳をとっても、やらないよりやる方がよいのでやって下さい。

運動神経系でリズム感の子供の時が大事です。その頃に歌ったり踊ったりしていれば、大人に成長した時、カラオケが大好きになります。もし無理に歌って、音がはずれて恥ずかしい思いをすれば、もう2度と歌わなくなります。人間は苦手な事はしなくなるものです。

次は、両手でパーをして中指だけを曲げます。そして右手、左手の中指を付けます。「立派な家を作ってね」と手を合わす形です。親指の親ははなれます。人差し指の人も離れます。小指の子供も離れます。でも薬指の奥さんは絶対はなれません。そう旦那がしっかりしていれば奥さんは離れません。薬指を曲げて手を合わします。女性が家の実権を握っていたら、親指の親も離れて、人差し指の人も離れて、小指の子供も離れて、最後には中指のお父さんも離れます。

脳を刺激する方法には、数字遊びもあります。私が言います数の次の数をいうようにします。「15」と言えば「16」、「25」言えば「26」です。これが言えれば100歳レベルの脳の働きです。その次は二つ並べて言います。「13」「27」と言えば「14」「28」です、これが言えれば80歳のレベルです。つぎは三つ並べます。これが言えれば60歳のレベルです。なかなか先に言った数字が覚えられなくなって難しくなります。

次は色遊びです。赤と言えば赤をイメージするものを言います。「りんご」「ポスト」など何でもいいです。そして三つぐらい並べて、リズムよく言うようにします。こういう遊びはテレビでもしています。「赤、赤、黄色」と、今言われた色を記憶に残してイメージしていきますので、左右両方の脳を使います。イメージを限定したりと、こういう遊びをいろいろ工夫して、楽しく家族の中でしていただきたい。

私たちが、これから何をしたらいいのか、たくさんありますが、まず脳を呼び起こして頂きたい。その為には一人ではできませんから、仲間を作ることが大事です。健康になる為には仲間を作らなくてはダメということです。その為には、前頭葉を働かせて一歩前に、仲間の所へ踏み出す努力をして欲しい。その為にも笑顔でコミュニケーションをとって頂きたい。そうすると身体も脳も心も良くなってきます。

人との挨拶で心がけて頂きたいことは「あ・い・さ・つ」の「あ」、明るく挨拶をして下さい。「い」は勢い良くして下さい。「さ」は先にします。挨拶は先にした方が勝ちです。「つ」は続きを揃えることです。「こんにちは！今日はいい天気ですね」と言えば「そうですね」と返ってきますが「こんにちは」だけではあいさつが続かない。それでは話しを続けさせる方法には「せめてあしふくませる」という言葉があります。「せ」は何に当たるかと言いますと、背筋です。背筋を伸ばして挨拶しなくては印象が悪いです。「め」は目線

を言います。相手に届くように、顔を見なくてはいけません。きょろきょろしていると自信がなく見えるし、上の空に感じます。「て」は手をぶらぶらさせずに有効に使いましょう。「あし」は足で、変に動かさず、地に付けて置きます。服装も大事でそれなりの身だしなみが必要です。最後はくせですが、案外聞きづらくくせもあります。自分では気づきにくいので注意した方がいいです。

それに、話しが詰まった時など話題作りに役立つのが「た・ち・つ・て・と」です。

「た」と言いますと食べ物話題です。話しが詰まってしまったら、「朝食、何を食べました？」と聞けばいい。聞く方法にはオープンの質問とクローズの質問があります。これもコミュニケーションをとる為に大事ですから、覚えていただきたい。

「みかんは好きですか？」と聞くのがクローズの質問で、答えは好きか嫌いかだけです。これをオープンの質問で聞きますと「果物は何が好きですか？」すると話しが続きます。「ち」は知識のミニ袋みたいに、テレビでたまねぎは血液のドロドロを防ぐ為にいいですと言っていましたとか、そういう情報を話の中に入れて欲しいです。

「つ」は通勤や通学などの乗り物の話です。「あそこにこの前電車で行ったのよ、込んでいてね」「あそこなら車やバスの方が楽よ」というふうな話題作りです。

「て」は天気の話です。「と」は友達の話です。

まだまだあります。「な・か・に・は・い・れ」「な」は名前の話題、由来を聞いたりいろいろできます。「か」は家族の話題、「に」はニュース、「は」は流行り物、最近できた食べ物屋の話や流行している事です。「い」は異性の話です。歳をお召しになりましても、いつまでも現役でいたいものです。「れ」はレジャー、今度はあそこの温泉に行こうとか遊びの話で話題づくりです。

満点健康法と言いましても、特別な方法はございません。まだ元気でいたいなら自分の体と上手いこと付き合ってください。まず、笑顔でコミュニケーションを取って、仲間と話すことを考えて、自分の体の癖をよく知って、自分で努力していくことが大事です。

一日に一回「あはは」と元気一杯笑ってください。「いひひ」と人の失敗を見て笑ってはいけません。一人でテレビ見ながら笑ってもダメです。家族の中で、人の中で、笑顔で「あはは」と元気一杯に笑うことが大事です。

それに一日に10回は深呼吸をしましょう。私達の肺はわりと循環が悪いです。息を吸うと脳にたくさんの酸素がいき、活動が良くなります。

余談ですが、息を吐いて「休もう」です。息を吸って「やるぞ！」と思うことが多いです。息を吐くときだけすることは「おしゃべり」があります。トイレの時も息を吐くから出ます。嘘と思われる方は息を吸って出してみてください、うまくいかないと思います。

背筋を伸ばすためにも肩を回します。前から後ろ、皆さんの姿勢は前かがみになりがちです。だから大胸筋が緩んできます。緩んできますから、そこに乗っているオッパイも垂れる。お腹の方も腹筋が緩んで腹の肉が垂れてくる。そしてうつむき加減で前をむく首を起こすとあごが前に出る、、首の後ろの血流がわるくなる。すると脳に血液の循環が悪くなるから眠くなる。その体勢を補おうと膝を緩めます。これが年寄りの体勢ですね。

膝が曲がっているから少しの段差でも足が上がりなく転びやすくなる。だから歩く前に肩をまわして、背筋を伸ばしておく、気楽に話しかけ、笑顔でおおいに笑って、人とコミュニケーションをとって下さい。自分の体の癖を良く知っておいて、上手に付き合っていきましょう。それが「私の満点健康法」です。

質問：歩いている時、身体が傾いてしましますが、どうしたら治りますか？

回答：こういう癖だからと自分が意識して、伸びている方を縮めて、緩んでいる方を緊張させようと、左右のバランスをとるようにしましょう。難しいことですが意識してやるのが大事です。動かして血液の循環をよくしてやることも大事です。医者に行けば注射をしたり、治す方法はいくらでもあります。なるべく自力で治していただきたい。そういう働きは誰しも人間にあります。

いきなりラジオ体操をするより、体を温めてからした方がいいです。起きてすぐは血液の流れも悪いです。ラジオ体操したからといって長生きは出来ません。一つだけではダメでいろんな方法のいい所を考えて取り入れていく、総合性の原則が大事です。

質問：腰が悪いのですが、どうしたらいいでしょう。

回答：腰のまわりの筋肉が弱っていると考えられますので、階段などの上り下りの運動をしたりして、脚力、腹筋、背筋などの筋肉を鍛える。歩く場合は、なるべく土の上を歩くようにします。

質問：自転車に良く乗るので歩くことが少なくなっていますが大丈夫ですか。

回答：歩くことは大事ですが、それより高齢になりますと平衡感覚とか、とっさの場合の反応が悪くなりますから気を付けてください。自転車運動も有酸素運動ですから体にはいいです。

以上