

たった4種類の基本的な動作を繰り返す健康体操「真向法」(まっこうほう)の愛好家がじわじわと増えている。日本で80年近くに考案された柔軟運動を主体にした健康法で、中高年でも継続しやすい。最近体が固くなったと感じる人は試してみてもどうだろうか。

今年5月に99歳で亡くなった鈴木俊一(元東京都知事)が、約20年前の都知事選の折、高齢批判に反抗して前屈で両手を床にべったりとつけるパフオーマンスで「若さ」をアピールしたのを覚えている人もあるだろう。あれは鈴木氏が長年真向法に取り組んできた成果だ。

政治家の愛好

鈴木氏に限らず、政治家や経済人、文化人にファンが多いのが真向法の特徴だ。「多

日経新聞(朝刊) H22.11.14(A)

体を柔軟に

健康体操「真向法」

忙しな人に向いていることは確か。必要な時間は朝夕2回、最低3分ずつ。4種類の単純な動作にストレッチに必要な要素がほとんど入っている。普及団体である真向法協会の小野将広さんはいう。

真向法は実業界出身の長井

津氏が1933年に普及を開始。同氏は脳出血後の半身不随のリハビリを目的に、仏教の礼拝の姿勢などからヒントを得て、独自の柔軟体操を4つの型として体系化した。

4種の動作

真向法の4つの体操



第1体操は「楽座がへんげ」と呼ばれるあぐらに似た座り方で、お辞儀の要領で上体を倒していく。両足をそろえ足の裏をできるだけ上に向け、両ひざは床に近づけるように注意する。

第2体操は両足をそろえてひざをまっすぐに伸ばし、静かに上体を傾斜させていく。よくみかけるストレッチの動作のようだが、足首を鋭角に立てた上で、股(こ)関節を軸にして曲げるのがコツだ。背筋を曲げないようしっかりと伸ばして行う。

第3体操は両足を130度くらい開き、第2体操と同じ

若さ維持 中高年も継続しやすく



日本で80年ほど前に考案された(真向法の講習風景)

ように、足首を鋭角に立てる。正面を見たまま、両手を前に置いて腹から胸を床に近づけていく。

最後の第4体操は、正座よりも少し脚を外に広げた「割り座」という座り方から、上半身を後方に倒していく。倒れたまま両手を真っすぐに伸ばし、その姿勢のまま約1分間、腹式呼吸をする。

いずれの体操も、息を吐きながら、ゆっくりとした動きの中で行うといった独特のリズムがある。図に示しているのはいずれも習熟した人による「完成形」。初心者や最初からこの形になるのは難しい。

「1日1ミリの目標に」

実際にやってみるとわかるが、第2体操や第3体操のように足先を立てた上で前屈をする、最初のうちは脚の裏側などに痛みを伴う。第4体操の最初の座り方「割り座」をするだけでも一苦労だ。

「1日1ミリの目標に」体を柔軟にして、完成形に近づけていく。毎日続けることが何より大事」と小野さん。完成形に近づけるためのストレッチとして、片脚だけで関節を柔軟にしたり、あぐらの姿勢から前屈をしたりする補助体操も準備されている。

どの体操も腰回りから脚の筋肉の硬化・萎縮を防ぐことに主眼がある。人体の要と言えこの部分を返らせる効果が期待できる。効能は個人によって違いがあるが、長く続けることで、姿勢が良くなり、全身の血行が改善するといえる。

協会では「自分で書籍などを参考にし始めるが、教室で指導を受けながらの方が上達が早い」と(小野氏と勧める)。

(編集委員 吉川和輝)

◆真向法の体操のやり方について知るには『決定版 真向法—3分間4つの体操で生涯健康—』(農山漁村文化協会、社団法人真向法協会編)『ホームページ』

◆真向法の概要や、最寄りの教室を調べるには社団法人真向法協会のホームページ(<http://www.makko.or.jp/>)

メタボの次はロコモを覚えてほしい。歩行など日常生活に必要な運動機能が低下した状態を「運動器症候群(ロコモティブシンドローム)」日本整形外科学会はチェックリストやロコモ対策のトレーニング法なども公表し、10月8日の「骨と関節の日」に合わせて注意を促している。高齢者だけでなく、若い人でも将来ロコモにならないよう運動を心がけよう。

推定患者4700万人

ロコモは筋肉や骨、関節などの機能が衰え、要介護や寝たきりなどになるリスクが高い状態を指す。メタボリック(内臓脂肪)症候群と同様に、健康維持の啓発のために提唱された。ロコモの関連疾患である変形性関節症や変形性膝関節症、骨粗しょう症など運動器疾患の患者は推定4700万人。要支援・要介護の要因の2割超を占めている。

防ごう ロコモ

ロコモをチェックする7項目

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 布団の上げ下ろしや掃除機がけなどやや重い家事が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

日常動作に支障…運動器症候群

ロコモ度テストで移動能力を確認

各年代で立ち上り台の高さの目安			
	男性		女性
片足立ち	20cm	20~29歳	片足 30cm
片足立ち	30	30~39	片足 40
片足立ち	40	40~69	片足 40
両足立ち	10	70歳以上	両足 10

2歩幅(cm)÷身長(cm)の値を比べ年代相応か判定

足腰訓練若い頃から

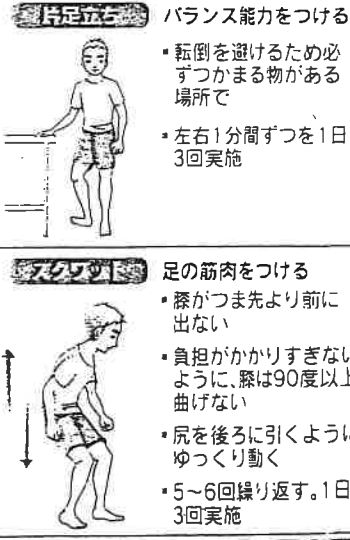
江隆史院長だ。関節などを痛めると体を動かさなくなる。体重が増え筋力は落ちる。さらに骨折や病気のリスクが高まる悪循環に陥る。そうならないために早めに自分の状態に気が付き筋力維持に励もう。

ロコモかどうか知るには日本整形外科学会のチェックリストが有効だ。「片足立ちで靴下をはけない」「15分くらい続けて歩くことができない」など7項目。1つでも該当したらロコモの可能性がある。

同学会が今年5月に公表した「ロコモ度テスト」は移動能力を同年代の平均と比較できる。大江院長は「高齢者以外でも体力低下の注意喚起に役立つはず」と指摘する。

まずは脚力を測る立ち上がりテスト。台に両腕を組んで

ロコモでロコモを予防



バランス能力をつける

- ・転倒を避けるため必ずつかまえる場所
- ・左右1分間ずつを1日3回実施

足の筋肉をつける

- ・膝がつま先より前に出ない
- ・負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げない
- ・尻を後ろに引くようにゆっくり動く
- ・5~6回繰り返す。1日3回実施

座る。反動をつけずに両足で立ち上がり、その状態を3秒間保つ。両足ができた片足でも挑戦する。若い人ほど低い台から片足で立てないと筋力が不足気味だと判定される。40~60代ならば40cmの台から片足で立てるのが目安。40代は洋式便座や一般の椅子の座面高度の高さだ。

2つ目は歩幅を調べるステップテストだ。できる限り大腿で2歩あるいた距離を測る。距離を身長で割った数字を平均と比べ、歩行能力をみる。このほか直近1カ月間の生活状況などを調べる25項目の質問「ロコモ25」もある。

ロコモを防ぐにはどんなトレーニングがよいのか。日本整形外科学会が提案する「ロコモレ」では、

ロコモ体操

真向法+筋トレ

「運動習慣ではウォーキングが普及しているが、太ももや尻の筋肉は強くならない」と(大江院長)。関節に過度な負担をかけずに筋力を鍛える

「インターネット」

- ◆ロコモかチェックしたいなら日本整形外科学会が公認するロコモ予防啓発サイト(<http://ps://locomo-joa.jp/>)
- (本)
- ◆ロコモを詳しく解説「新国民病ロコモティブシンドローム—長寿社会は警告する—」(中村耕三著、NHK出版生活人新書)

ロコモ体操