

日常動作エクササイズ(応用編②)

多久泰夫 Taku Yasuo

多久範子 Taku Noriko

振動する身体

身体は周囲に合わせて規則的な振動をしている。身体内部の生体時計が、環境の“時間のサイクル”と同調しているのである。生命体が生きるために獲得した重要な機能の1つである。しかしこの身体リズムは、気象やホルモンリズム（とくに女性）などさまざまな要因によって影響されずれを生じやすい。現代人の不規則な生活習慣はさらにこの傾向を増大させ、身体リズムはより一層ずれていくことになる。

日々の生活を快適に過ごすため、病気を予防するために、まずはこの環境の“時間のサイクル”を感じることが大切である。強弱の運動（活動モードと休息モード）を生活スタイルの中にうまく取り込むことができるようになると、ずれが生じた身体リズムはまた本来あるべきところに戻っていく。なぜなら、運動もまた身体を振動させるからである。

坐位のむずかしさ

接地面積の小さい坐骨で上半身全体を重心線に合わせて坐位をコントロールするためには、本来バレエのトゥシューズで立ち

続けるような高度な感覚と運動の協調が必要である。緊張感のない背もたれに寄りかかった椅子坐位姿勢は不良姿勢となる。テレビ視聴やパソコン操作は、さらに下顎を突き出し頭から後頸部の圧縮を増強させる。画面に正対していなければ水平面でのねじれも生じる。女性では横坐り、男性では骨盤後傾のあぐら、高齢者では骨盤後傾の長坐位もまた不良姿勢を生じさせやすい姿勢である。

前号では「活動モード」における身体のコントロール方法を紹介した。この身体操作をマスターすると、基本型である“日常生活動作”、さらにはその発展型である“仕事動作”においても、悪影響を各所に及ぼすことなく身体を巧みに使うことができるようになる（写真1）。今回は「休息モード」、すなわち夕方（暮れ六つ）から翌朝（明け六つ）起床して「活動モード」に切り替わるまでのしばらくの間の身体のコントロール方法について紹介する（注）。

注 江戸時代の時刻法。朝、空が白んできて星が見えなくなり、手をかざせば手のひらの文様が見えるようになる時刻を「明け六つ」逆を「暮れ六つ」としたため、季節によって昼夜の時間の長さが変わったが、実に人間的な時刻設定でもあった（文献1）。

1. 坐禅バランス

坐禅は安静時の身体機能を保つために重要な態勢である。不良坐位姿勢で歪んだ骨格を本来の骨格に導くための操作法にもなる。腰椎の前弯が強い場合は正坐よりも適している。腰椎が後弯し骨盤が後傾しやすい場合や側弯がある場合は、本のような硬い物（ストレッチポールハーフであれば、平らな面を上にして身体矢状面方向に配置）の上で坐禅すると、自らの意識で歪みをコントロールしやすくなる（写真2）。

坐禅はまた肩甲帯を呼吸運動に協調させやすい。“上肢の置き方”を変えると胴体内での呼吸の動きも変化する（写真3 a、3 b）。これに「指呼吸」（前号参照）を加えると、さらにはからだ全体の余計な筋肉の緊張を解放させ、頭蓋骨と脊椎のプレースメントがよりコントロールしやすくなる。

臥位・椅子坐位にて頸部痛を有するクライアントは、本来の坐禅バランスに導くだけで頸部痛が消失することが多い。上肢のしびれ、重苦感も軽減あるいは消失する。坐禅バランスでカップに両手を添えてお茶を飲むとよい。

また、発声はともすれば骨格を圧縮させ

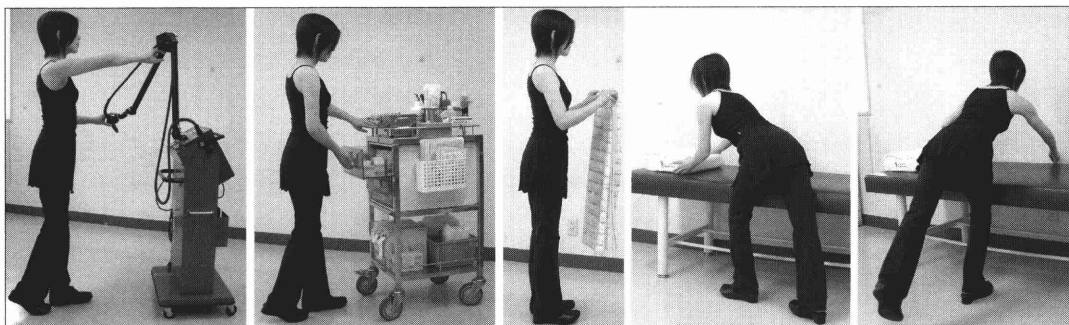


写真1 仕事動作の例

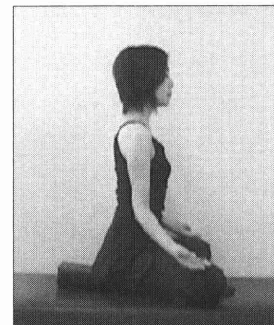


写真2

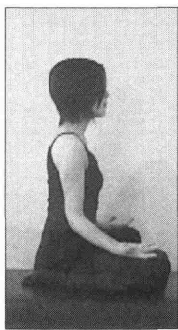


写真3a

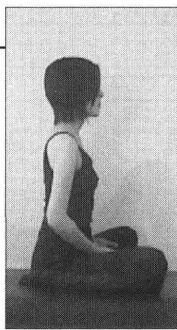


写真3b

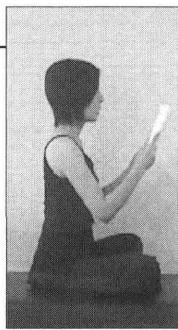


写真4

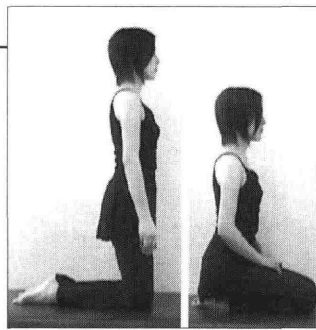


写真5

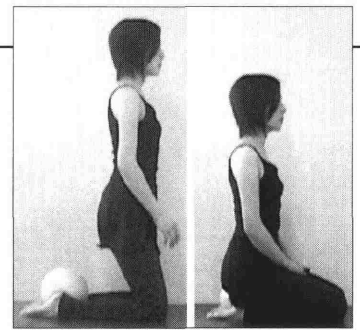


写真6

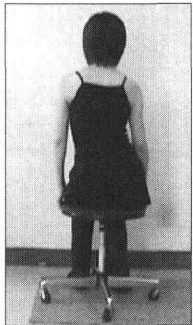


写真7

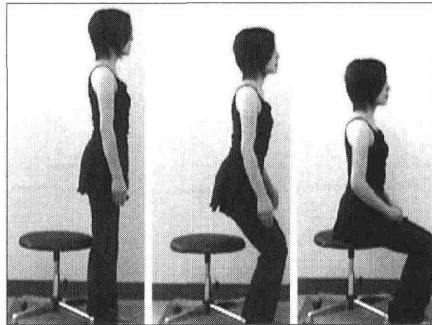


写真8

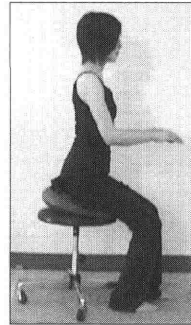


写真9

やすい。そこで本を音読するとき、眼の高さに本を近づけると、発声に参与する機能も協調し脊椎を長く導き頭蓋骨を本来のポジションにコントロールすることができる。その結果、本来の「発声運動」を発揮しやすくなる（写真4）。頭蓋骨～脊椎周りの筋肉をリラックスさせて、頭蓋骨内に優しく響かせるようにする。前方を見ながら、縦軸方向の頭蓋骨と脊椎のプレースメントに意識を向ける練習にもなる。肩甲帯でバランスをとりながら本を支持する態勢は、文字通り「脇を締める」という感覚もつかむことができる。

2. 正坐バランス

正坐しなければならないフォーマルな場で正坐できなくて困る、というクライアントは結構多い。和式スタイルで身体を快適にコントロールするために、正坐に至るプロセスは重要な技である。クライアントの正坐動作を観察すると、頭を落としウェストで屈曲し骨盤を後傾させ身体の各所を回旋させていることが多い。あくまでも頭蓋骨と脊椎のプレースメントをコントロールしながら、正坐動作の始まる直前に股関節が骨盤からの圧縮を受けずに屈曲できるようにすることが重要である（写真5）。股

関節が解放されると、股一膝一足関節のアライメントも整い、膝窩部でスポンジをはさむようにすっきりと膝を屈曲することができる。同時に下肢の圧縮を最小限にする正坐バランスに必要な胴体の筋肉も認識することが可能となる。こうした感覚・動作の改善により、できないはずの正坐が痛みもなくスムーズにできるようになってクライアントが驚くことも少なくない。

下肢疾患のため膝の完全屈曲が困難な場合や、頸部・腰部を不必要に緊張させてしまうような場合は、ソフトボール（ギムニク社製ソフトジム）などを使用するとよい（写真6）。ボール圧が頭～胴体の重さを吸収し下肢への負担を軽減させ、また本来の安静時の呼吸運動もサポートする。そのため頸部・腰部を不必要な緊張から解放させることができる。血管・神経も圧縮から解放される。

3. 椅子坐位バランス

椅子坐位は、幼児から高齢者まで骨格を圧縮させやすく、頭を落とし頸部を圧縮し胸郭を骨盤の上に落としやすい。また骨盤が後傾し、下肢をダランと放り出した状態になりやすい。さらに、デスクワークにおける「下を見る」動作は頭を落とし脊椎を

圧縮させ、「右手にペンを持つ」動作は脊椎の側弯を助長させやすい。横書きの書字は縦書きよりも歪みを増大させる。

デスクワークに限ったことではないが、「利き眼」「利き手」も骨格の歪みに大きく関与する。右手が利き手の場合、胸郭が左へ、骨盤は右へ圧縮し歪ませていることが多い。右下肢のアライメントは崩れ鼠径部拘縮症状が潜伏する。中心ではなく左殿部に偏って上体重心が荷重される（写真7）。そのため左側の坐骨神経が圧迫され坐骨神経痛を引き起こす。神経と血管を解放するように椅子坐位バランスをコントロールできると、神経症状は軽減・消失する。椅子坐位においても坐骨が座面に接触するまでのプロセスが重要である（写真8）。バランスディスク（ギムニク社製）の使用も有効である（写真9）。

頭蓋骨が本来の骨格空間を圧縮させずに環椎上でうまくバランスをとり続けることができると、長時間に及ぶデスクワークを快適に過ごせるようになる。

5 kgもの重量のある頭部を落とさずに下を見るためには、工夫として舌も重要なポイントである。舌が下方に落ちないで自由に動く頭のポジションを探し出し、顔面・頭部・頸部の筋肉をリラックスさせ、「腹話術」のように声を出さずに口腔内で舌を動かして文章を読むとよい。頭を持ち上げる筋肉を反応させやすくなる。そうすると無意識に空気を吐き出していく「呼吸態勢」も自然につくることができるようになるので、その結果として本来の「呼吸態勢」も導きやすくなる。

身体を不必要な緊張から解放し本来の呼吸運動を妨げないようにすることができる。顔面筋を含む頭全体一頸一胴体は、身

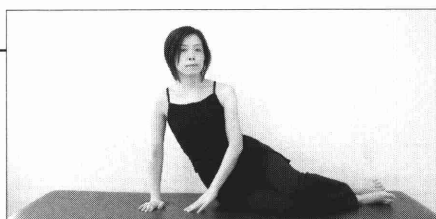


写真10a

頭蓋骨と脊椎のプレースメントをマッピングしながら、スポンの外側の縫い目が天上を向くように水平面で骨盤を直立させる（クライアントの多くは骨盤を直立させることができずに前後どちらかに倒れてしまいがちである）

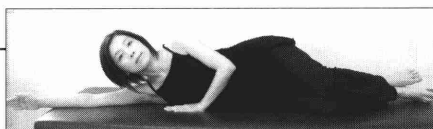


写真10b

頭蓋骨で脊椎を長く導き、バランスをとりながら上肢で「横歩き」するようにして身体側面を腋窩まで丁寧に接地する。そして上肢を肩関節から心地よい位置に移動する。側臥位へのプロセスは身体側面のよいストレッチとなる。そして本来の骨格空間で「呼吸運動」を行うことは、「コア」のトレーニングにもなる。骨格内部から身体を支える「安定感」を取り戻すことができる、脊椎周囲の筋肉をバランスよくコントロールできるようになる。



写真10c

枕の位置に合わせて頭を置こうとすると骨格が圧縮されてしまう。腋窩が接地した後、枕のほうを頭の位置に引き寄せるようにする。クライアントの多くは上肢で身体を支えながら少しずつ丁寧に体側面を接地することをせず、上肢を体側に付けたまま、ぱたんと倒れこむように接地することがほとんどである。頭がうつ血しやすい危険な寝方である。脊椎（とくに頸椎・腰椎）は圧縮されたままである。下敷きになった上肢も圧縮され「しびれ」を生じる。常に身体をコントロールしようというセンスを研ぎ澄まして生きていないと、こうしたひどい状況に自身が置かれていることさえ気づかない。

体の内部から呼吸によるマッサージを持続して受けられるようになる。呼吸・吸気と頭蓋骨と脊椎のプレースメント、そして上肢は互いに影響を及ぼし合う。上肢に過剰な力を入れてペンを握ると、呼吸（とくに吸気）が抑制されてしまう。頑固な腱鞘炎や肩こりの原因である。毛筆を持つように優しく手をペんに添えるという感覚で書字ができると、吸気時に手指（とくに3、4、5指）の緊張はゆるむ。

4. 側臥位バランス（写真10a、b、c）

身体側面が短縮するとあらゆる動作に悪影響を及ぼし、歩行障害、上下肢のしびれ、頸部痛、腰痛、坐骨神経痛、鼠径部拘縮、下肢の血行不良など種々の疾患・症状を引き起こす。これは骨格の歪みが大きな原因と考えられる。

そのため、正しい側臥位体勢は単なる休息ポジションではなく、こうした障害改善のため重要なエクササイズとなる。しかしながら正しい側臥位体勢は決して容易ではない。側臥位における頭蓋骨と脊椎のマッピングが難しいため、床坐位から側臥位に移動するプロセスにおいて、全身各所に「悪い捻り」を生じさせるためと考えられる。

側臥位と骨格空間を圧縮させないように床坐位から側臥位に移動できると、側臥位における上下肢のしびれは消失する。本来の骨格空間をコントロールできると、神経・血管・心臓・肺などは圧縮から解放され、生命を維持するために不可欠な機能を適切に保つことも可能となる。

5. 寝返りバランス（写真11）

気圧の変動が激しいとき、幼児から大人

まで年齢に関係なく「寝違い」を起こして来院するクライアントが増える。日中の生活・スポーツ動作においても、後ろを振り向こうとして頸部を痛める人々が多い。クライアントの寝返りを観察すると、全身各所（頸部・腰部・股関節・膝関節・足関節）に悪い影響を及ぼす「ひねり」が生じている。誤った寝返り動作で背臥位から側臥位に変換すると、「骨盤～下肢」、「胸郭と肩甲帯」あるいは「頭」が取り残された状態になっている。このような悪い習慣は、コーナリング歩行・方向転換にも現れる。

頭蓋骨と脊椎のプレースメントをコントロールしながら導くと、美しく回旋できるようになる。上下肢はでんでん太鼓のひもと重りのように、バランスをうまくとりながら機能する（太鼓の部分が頭蓋骨、棒の部分が脊椎に相当）。回旋動作で重要なことは、頭蓋骨で環椎・軸椎を圧縮させないことである。頸椎関節面が水平に近いほうが悪い影響を及ぼさずに回旋できる。頭蓋骨のポジションをコントロールして脊椎を均一に長く導く。眼もなめらかに水平に移動するので、回旋時に必要な視聴覚の機能を十分に発揮できるようになる。頭蓋骨をうまく水平に移動することができると、舌も回旋方向に水平に移動する。寝返りバランスをコントロールできるようになると、回旋中に全身をくまなくストレッチする快感が得られる（まるで猫のように！）。

とくに、睡眠中は同一姿勢での持続時間が長く身体は硬くなりやすい。無意識下であっても「寝返りバランス」でストレッチできたなら、頸部のアライメントを保ったまましなやかな身体で朝を迎えることができる。寝返り動作で頭を持ち上げるための頸部の筋肉を補強できると、日常動作全般

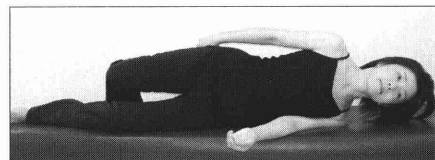


写真11

において頭が偏位しにくくなるため、肩こりなどの身体に起こる悪い現象を予防できる。

6. 背臥位バランス

背臥位で心地よく休息するためには、日中の生活で本来の骨格に瞬間瞬間で筋肉を協調させるようにコントロールし続けることが大切である。就寝前は、背臥位にて指呼吸・ストレッチを行うことにより交感神経優位から副交感神経優位の状態に徐々に移行させ、緊張している筋肉をリラックスさせることができる。それでも緊張度が強い場合は、自律訓練法も有効である。まぶたを閉じて静かに1日を振り返る。1日の中で「よかったこと」を1つ思い出してみよう。きっと表情は自然に微笑んでいるはず。「微笑み」により顔面の筋肉が緊張から解放されると、心地よい呼吸が睡眠へと導いてくれる。（多久範子）

【参考文献】

1. 生体リズム健康法、田村康二、文春新書、p54、2005

※呼吸によって身体は振動している。写真はあくまでも振動する身体の1コマである。

たく やすお、たく のりこ・たく整形外科医院（〒971-8172 福島県いわき市泉玉露2-14-24）、TEL & FAX : 0246-56-8833、E-mail:takuball@r2.dion.ne.jp