



動かさないと身体は硬くなる

理学療法士

おおた ゆうじ
大田 有次

国保京丹波町病院和知診療所

先月、亀岡のサンガスタジアムで京都サンガvs横浜Fマリノスを観戦してきました。残念ながらサンガは負けてしまいましたが、約2時間の白熱したゲーム運びに一度も席を立つことなく夢中でボールを追いかけていました。試合が終わり、さあ帰ろうと立ち上がり膝を伸ばした瞬間に「ああ痛たた」と膝裏に痛みが走りました。2時間、座りっぱなしで足を動かしていなかったため筋肉が硬くなっていたのです。私も60歳、まあこんなもんです。

みなさんもこのようなご経験はありませんか？

若いころは高いところまで手が伸ばせたのに最近届かなくなった。五十肩と言われ、しばらくして痛みは落ち着いたが手が上がらなくなった。背中が丸くなり、あおむけで寝られなくなった。股関節の動きが小さくなり、大腿で歩けなくなった。膝の関節を痛め、痛みがひいたあとも膝をまっすぐに伸ばせなくなった。足首が硬くなり、つま先が上がらずにちょっとしたものにつまずくようになった。骨折は治ったけれど関節が硬くなって動きが悪くなった。などなど・・・

身体や筋肉を動かさない状態が続いたり、動かす方が不十分だったりすると、身体や筋肉が硬くなり関節の動き(関節可動域といいます)が悪くなるという特性を誰もが持ち合わせています。特に年齢が高くなるほどこの傾向は強くなります。

身体が硬くならないようにする予防策として、日ごろからしっかりと体中の関節や筋肉をストレッチなどで動かす習慣が大切です。時々は次のようなストレッチを生活の中で行ってください。

1 両手指を組んで両腕を上げるところまでしっかりとバンザイをしてください。腕の動きには背骨の伸び方が影響するので、バンザイをするときに背筋も伸ばすようにしてください。



私が手に持っているのは関節角度計(ゴニオメーター)といいます。

- 2** おしりに両手をあてて、おしり・腰を左右にぐるぐる回しましょう。
- 3** 背中が伸びにくい方は、畳の上などでゆっくりとおむけに寝てみましょう。うつ伏せができる方は、時々うつ伏せにもなってみてください。
- 4** 股関節を柔らかくするために、時々大腿で歩いてみましょう。
- 5** 膝がまっすぐに伸びにくい方は、投げ出し座りで手で膝を押さえながら膝を伸ばしてみよう。
- 6** よくつまづく方は、足首が硬くなっているかもしれません。準備運動で定番のアキレス腱伸ばしをしてみてください。
- 7** ラジオ体操も、身体を柔らかく保つよい方法です。

どの運動も痛みのない範囲で行うことが大切です。