

# おのころ健康だより

## 『身体の使い方のコツ』

動物として当たり前前の『上手く動く』ということが人間には難しいですね。ほかの動物と比べると、人間は「汎用性が高い」「学習することにより上達する」というメリットもあつて、その証拠に世界中に広がつて、その地に合つた文化を形成しています。

ただ、現代の日本においては「上手く動くのは難しい」というデメリットが目立ち、不健康に繋がっている気がします。

文明がもつと未発達で身体を使わないと生活できなかった時代は、もつと身体を上手く使えていました。昔は良かったと言つていても前に進めないのです、現代の利点を生かしていきましよう。

現代は情報化社会でいろんな情報があります。身体の構造・働きについても昔よりも分かつてきています(昔も知っていた人はいたけど、一般に知識が出なかつただけかもしれませんが・・・)。とりあえず、**勘違いしやすい身体の構造**を紹介していきます。

## ● かかとの位置

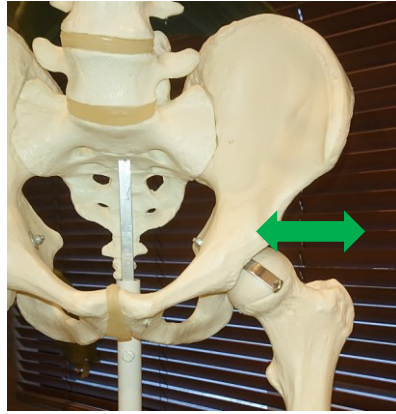
かかとの地面と接する部分は足首の関節よりも数センチメートル後ろにあります。足裏の荷重の割合はかかとが4割、親指の付け根が4割、小指の付け根が1割とされていますが、多くの人はつま先に体重がかたよつていきます。そのため偏平足や外反母趾などの問題が発生しています。あらためて、かかとと地面の接触の感触を確認してもらえたらと思います。



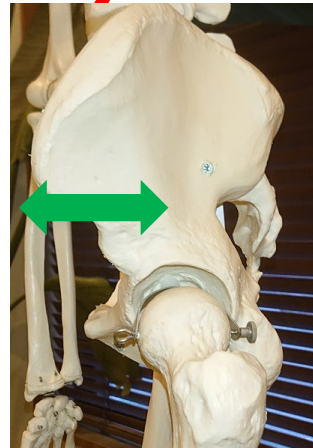
簡単な運動としてつま先立ちの運動を紹介されているのはよく見かけます。良い運動だと思えますが、バランスを考えないと、**つま先を持ち上げてのかかと立ち**の運動もお勧めします。この時は、後ろに倒れないように無理のない範囲で実施してください。

● 股関節の位置

股関節は非常に大きな関節ですが、**身体**の奥の方にあるので、意識しにくい関節です。よく勘違いされやすいのは骨が出っ張って触りやすい部分を股関節だと勘違いする人が多いようです。



勘違いされやすい部分



実際は緑の⇄で示したように、前から見ても横から見てもかなり奥に位置しています。

位置を勘違いしているから股関節周りの筋肉が緊張しているのか、股関節周りの筋肉の緊張があるから位置を勘違いするのか、どちらが先かわかりませんが、ほとんどの人は股関節周りの筋肉にかなり余分な緊張が入っています。

● 股関節周りの緊張を軽減する

股関節周りの筋肉の余計な緊張をとるために、まずは股関節の位置を確認してみよう。ここが股関節だろうと大まかに想定するところを指で触れて、ゆつくりと椅子に座ってみよう。一番折れ曲がって奥に入っていく部分が股関節の場所です。

次に股関節がかかとの上に来るように位置を整えてみましょう。

多くの方はいつもの姿勢と違うので違和感を感じるか、上手くできない方も多くいると思います。上手くできると、お腹が細く引き締まるような緊張感が生まれます。目線を変えると、お腹の奥に緊張感を保たなければ姿勢を保つことが出来ません。インナーマッスル・深層筋・姿勢保持筋の筋トレも兼ねて、立ち方を意識してみてください。



股関節と踵を揃えた姿勢



いつもの姿勢