

ポリオの会 講習会

「楽な座り方についてのお話 と実技指導」

文京学院大学大学院教授

福井 勉 先生

2006・11・12 於：東京文化会館大会議室

福井先生のお話

<福井勉先生ご紹介>

斉藤さん：福井勉先生は東京理科大学をご卒業後、現首都大学東京健康福祉学部(旧都立保健科学大学)の前身である都立医療短期大学リハビリテーション科から都立医療短期大学、昭和大学の藤が丘リハビリテーション病院、昭和大学保健医療学部助教授などを歴任され、現在、文京学院大学保健医療学部理学療法科学科長、医学博士でいらっしゃいます。

ポリオの会とは長いおつき合いをいただいています。もう何年前になりますか、理学療法士のための合宿勉強会に小山さん達と参加して、ポリオについてのご理解を御願ひしたことがきっかけです。それらの先生方は福井先生のグループで、もっと患者のために役にたつリハビリテーション医療をしたいと考えていて、またリハビリテーション技術のレベルも非常に高い先生方です。

はじめに

私達の文京学院大学は、上野の不忍池の反対にある東大の前にあります。埼玉県にもう一つキャンパスがあり、理学療法学科は今年(2006年)4月にここでオープンしたばかりです。従って生徒はまだ1年生しかいません。

今年6月、講義ばかりでなく実際の現場のニーズを学生達に聞かせたく、ポリオの会に協力をお願いしました。古川さん稲村さんの切実なお話を聞き、生徒達はますますリハビリの重要性を理解し、より高い技術アップを目指す必要があるということがわかったようです。有難うございました。

現在、診療報酬の改定によるリハビリの日数制限などとリハビリを取り巻く環境が変わってきました。私自身はどのように変わっていくかはわかりませんが、ただ今までの流れから察するに慢性期の患者さんに従来と同じ治療が復活するかというとそれは難しいという気がします。

現在、厚生労働省の改定とは別に民間では違った動きが出始めています。例えば韓国などではホテルのような一室で、ベッドが2台位しか置けない小さなリハビリテーション施設が何百となくできています。実際は自費でやっているの医療ではないですが、そういうものが盛んになってきていて、日本でもそのような動きが出始め、この医療と福祉の中間の分野の参入をはかっていたり、フィットネスクラブが今までとちがった会員層を狙って業務を拡大していこうとしています。

さて、今まで卒業したあと理学療法士の臨床的な力をつけるという(もちろん大学院のようなところも必要ではありますが)場所がなかったの、今年



の4月に初めて、大学での卒業コースを始めました。確かに理学療法士に地域格差はないが、個々の力の差は皆様も御存じのように大いにある、この理学療法士に診てもらえば治ったのにあの理学療法士では治らなかった、という事があります。

これは教育の問題で卒業時のレベルが違うと言う事もあるでしょうが、それだけでなく一つには高齢化社会にともなうたくさんの理学療法士養成学校が出来たことも要因の一つだと思います。私が学校を卒業したのは25年も前になりますが、むしろその当時よりも学生のレベルが落ちているのではないかと思うことがあります。もちろん熱心な理学療法士も沢山います。

今、診療報酬改定に関係ない立場で色々な意味でこれから更に我々の持っているリハビリテーションの技術を使える手段があれば幸せだと思っています。

座り方について

福井先生：30分位お話をした後には実技をします。

皆さんが今座っている上野の文化会館の椅子は平らですが、ほとんどの椅子は、車椅子もそうですが座面が後ろに下がるように作られています。車のシートなどはもっと後ろに下がっているので背中が直接後ろにくっつきます。しかし、今日はシーティングについてと言う事よりもっと身体の中の話をしていきたいと思っています。

皆さんが座るとお尻の下に2つの大きな骨があるのわかります。手をお尻の下に入れると骨が2つ出っ張っているのわかります。これを座骨と言い、色々な筋肉がくっついている場所です。

さて、皆さんは、座っている時この2つの左右どちらの骨に多く乗っているのでしょうか？

右側が多いなあ、とか、左側が多いなあとかお分かりになるでしょうか？ 私は仕事の関係で、クラシックバレエやフィギュアスケートの選手なども時々拝見するのですが、そういうバランスが良いとされている人でも、左右のお尻の体重の懸かり方に差があります。うちの学生をみても全員、左右差があるので、普通は左右どちらかにかなりのウエイトをか

けて乗っていると考えて、まず間違いないでしょう。

その一つの確かめ方。あんまり頭を前後左右に動かさないで右側のお尻を少し上げることをやってみて下さい。どうしても右を上げようとすると頭が左側に移動してしまいますが、あまり頭を移動させないでこれをやって見て下さい。

今度は逆に、左側のお尻を同じように移動させると。頭の両側に花を活ける剣山があると思いながら(頭を動かさないようにして)、右側と左側のお尻を上げることをやると、どっちかが上がり難いんじゃないですか。どうですか？ 上がり難い方が右か左かは、人によって違いますが、それはそちら、つまり上がり難い方に体重が乗っかっているからだと考えられます。

スライド1は、体全体の重心がどこにあるかで、大雑把に上半身の重さの中心がこの鳩尾辺りにあるのですが、ここがちゃんと坐骨の上に乗っていると上手くいくことが非常に多いですね。

座って体重を受けているところの上に体の重さの中心があるということが物理的な決まりなので、お尻の左あるいは右に体重が乗っている場合には、右に乗っている場合には右側、左に乗っている場合には左側の真上に体の重さの中心がある、ということになります。

いま申し上げたのがスライド2-6ですが、胸椎の大体9番目の前くらいに、座っている時の重心が来るといわれています。ですので、正面から見るとちょうど剣状突起という鳩尾の辺りになる。この辺りが右側にあるのか左側にあるのかが一つの目安になるのかなと思います。

専門的な話になりますが、胸の筋肉ですね、ここが横隔膜になります。で、ここは胸横筋という深いところにあり、ちょうど剣状突起から放射状に広がっているように見える筋肉です。その真後ろになりますと、上半身の真ん中辺りを上下に対称的にハの字に付いているのが後鋸筋(こうきょきん)という、やはり深いところにある筋肉です。

もう一つ、胸椎の真ん中辺りを対称的に背骨の奥を跨いでいるような筋肉があります。つまりこのち

ようど真ん中辺りを中心に、上下対称的になっている筋肉があって、ここが丁度真ん中に無いといけない。例えばこの左右の後鋸筋のどちらかが、今たとえば右のお尻に体重が懸かっていると、こちらが伸ばされるのでそれと感じられる筋肉なのだろうと見られています。

したがって、殆どの方がそうなのですが、右か左のお尻のどちらかに体重が懸かっている。そうすると、1分か2分なら良いが、10分、15分から先…例えば30分座ると腰が痛くなるという方がいらっしゃるかと思いますが、そういう場合にはこの筋肉が右と左の反応を感じて、ちょっとおかしいな？ と思って座り直したりする事がよくありますが、それが出来ないと背骨と背骨の間にある椎間板が——これはご存知と思いますが水分をかなり吸収する要素があるので、30分も座っていると潰れてしまう。それが、朝より夜の方が身長が低いという理由ですが、椎間板が潰れてしまうのを防ぐために、前後左右にバランスを取って、あるいは座り直して——いくら真っ直ぐに座っていると言っても2時間も全く微動だにしないということはず出来ないので、少しずつ座り直して体のバランスをとるのが一つのテクニクになります。

それからもう一つ、体の筋肉が背骨のどこからどこまで付いているかですが、この背骨の高さ、上から頸椎、胸椎…とこういう風になっていて、というのは骨の筋肉にとっても丁度繋ぎ目になっている場所だということです。

* バランス *

福井先生：今から座る時のバランスの話をしてします。

後ろから右方左方、これが右のお尻、左のお尻で、ここがちょうど上半身の重さの中心ぐらいとして…もし左のお尻をあげてバランスを取ろうとしたときに、全く体の反応がない、左側に体を振るなどもできない場合には、倒れやすくなってしまいます。しかし少し運動が出来る方の場合は、左のお尻をあげたときに左側の筋肉が縮んで、右側の筋肉が

伸びてくるということで、少し斜めの形になりますよね。今やって頂いて、左の脇のお腹の部分に力が入ってくるのがお分りでしょう。

このお尻のあがり方、これ全部同じように見えるかも知れませんが、ちょっと違う場所で動いていまして(スライド2-4)、この一番左のは腰の部分で捻っている。真ん中の絵は胸の真ん中で起こしてい



る。一番右の絵はもっと上の肩の繋ぎ目辺り、胸椎の上部で左に振っているということなのです。そうしますと、見ていただくと分かるでしょうが、頭の位置がだんだんだんだん、上で捻ると一番右に行ってしまうというように、下で捻るとそれ程動かないが、上の方でしか曲げることが出来ないという、バランスが実はあまり良くないということになってしまう。腰の、骨盤の近所で動く練習がしっかり出来るということは、重心のバランスを取るのには非常に有利な方法だということです。

これをこう上から人間を、肩と骨盤の間を見てもとちょうど今申し上げた上半身の真ん中辺り、これから上とこれから下では、実は体の振れ方が反対になっていることが多いです。これはそういったデータですが、簡単に申し上げますと肩のこの肩甲骨のライン、このスライド3-5の黄色い所を触って、あとでこの骨盤のラインを触っていくと右の骨盤が前に出て、右の肩が逆に後ろに出ているというのが、この中にもかなりの方がいらっしゃると思います。それからその反対の方もいらっしゃると思いますが、いずれにしても振る方向に関してもちょうどこの真ん中辺りを境目に上と下が反対方向に振れ

てしまっている方が多いかなあとと思います。

体の下の方は右に廻って、上の方は左に廻っているという例になりますが、そうしますと右側の脇の部分の前の部分の筋肉の緊張がどうしても高くなってしまいうという特徴が出ています。もう一つ、ここに大事な外腹斜筋という斜めの筋肉があります。ちょうど体幹の中央の線から上の部分には、同じような格好になっているんですが、ここには前鋸筋という筋肉があり、前から見てもここが外腹斜筋で、ここが前鋸筋で、この線を境目に上が前鋸筋、下が外腹斜筋となっています。

この外腹斜筋というのは、例えば右側に付いている筋肉をぐうっと前に引っ張り出すような形で左に体を振る時に使われる筋肉ですが、上に付いている前鋸筋というのは右の肩を前に出す。どこを前に出すかで使う筋肉が違うわけですが、例えば肩が痛くなる時とか、胸の前の方が張ってくるという方は、この下側の外腹斜筋なんかは逆に弱くなったりしていることが非常に多い。そういった場合には例えばテーピングでこういうことをやって体の調整を少しずつ図るといった方法などいろんなものがあるのですが、今日はその中の「自分で少し調節できる方法」をお話しします。

この振れの中でとても大事になるのが、後背筋という筋肉で、反対に大臀筋というのがあって、これらは深い所を解剖してみると×点になって腰の部分で繋がっています。ですから、例えばからだを右に振りたいときに右側の大臀筋の練習を少しすると体は大きく右に振れるようになりますし、左も同様です。あとでお話ししますが、これらは体の斜めの方向に連続しているものがあるために、こっちで大臀筋の練習をすると体が少し全体にこういう風に右側に振れていけるのだということです。例えば皆さんがもし座っている時間が多く、左側をどうしても向いてしまう時間が長いという場合には、右の大臀筋の練習をすると体の調整が上手くいくという事があります。

今度は、歩いている人。歩いている方は背骨のこ

の胸の骨から腰の骨までの、一番振れるのも上半身の重心辺りなのですね、鳩尾の高さの辺り。この辺りは非常にストレスが大きくなっていくというがあるので、実験をやっても関係が掴めませんというのがありますが、その中で大事なことを皆さんと一緒にやってみましょう。

(照明を点け、実技準備。斉藤さんモデルで登場)

* 実技指導 *

福井先生：座っている方は、もし出来れば少し浅目に座って、前にお尻を持ってきて…できない方はそのまま結構です。

まず、あまり頭の位置を前後左右に変えずに、体を右に振っていきます。無理をしないで振れる方角に止まるまで…斉藤さん、いま、右と左のお尻のどちらに体重が移動しましたか？

斉藤さん：左だと思います。

福井先生：左、はい。非常に簡単なチェックの方法があるのですが、右に廻したら左に移動したと。えーと全員がそうではないと思いますが、では今度は反対に左の方に廻して下さい。

斎藤さん：右ですね。

福井先生：斉藤さんの場合は右に廻すと左、左だと右。そういう方が多かったのではないかと思います。ちょっと今斉藤さんにやってもらいますが、極端に胸を丸くして、それで頭をあまり動かさずに右に廻してみして下さい。すると自然に移動したということがおわかりになると思います。で、今度は自然に廻すと右に移動するというのがおわかりになると思います。

この頭とお尻の間の体の部分が後ろに行っていると、右に廻すと左に、左に廻すと右に回り易くなる。で、ほとんどの方は、姿勢にかなり気を遣っていらっしゃる方以外はまずこうなる方が多いんじゃないかなと思います。

今度は逆に鳩尾の部分を前に出して下さい。それでそのまま右を向くと、どうですか？

斉藤さん：なんとなく右の感じがします。

福井先生：では胸を前に出したまま左を向くと？

斉藤さん：左ですね。

福井先生：そうですね。と、そういう風になっているのです、体の動きが。ですので、もしいつも右に廻すと左、左に廻すと右という方は簡単に言えば背中丸まった姿勢だということです。逆に、右に廻すといつも右に回るといふ方がいるとすれば、今度は胸が前に出ているというようなことになってきます。胸が前に出ていると、右に廻すと右のお尻に体重が懸かり、左に廻すと左のお尻に体重が懸かり易いということなのですが、どうしても右を向くことが多くて、しかも背中が曲っている場合には左のお尻にばかりに体重が懸かってしまうことになってくるということになります。で、その反対の場合はやはり反対にと。

そうすると、先程皆さんにやって頂いたように、どちらのお尻が上がりにくいかというのがありましたので、今度はもっと敏感にお尻に感じるようにして頂いて、左側のお尻に乗っていることが多かったなあとと思うような方の場合は、右に向いても左を向いても左のお尻が上がって来る時がなく、いつも下に着いているというような事にならないかなと思います。右の場合はその反対だと。

という事は、その場所は年がら年中いつも圧迫されているという事ですね。

私は運動選手の指導をしています。ゴルフやテニスなんかでもそうなのですが、体を右に廻す時に体がこう、まあなくなったままゴルフでバックスイングをとろうとすると左足に体重が懸かってしまうというのと同じことなんです。このまま胸を前に出してこう廻すと右足に体重が懸かり易いのですが、まあくしたまま右に廻すと左足に体重が懸かるので、このままテニスをやろうとすると右に振ったら左に体重が移動してしまう。

普通こういったスポーツでも大事なものは、向いた方に体重を乗せなさいということで、これは座っているときでも同じなのです。座っているときは前に胸が出にくい姿勢だといわれていますので、右に向いたときに、右に乗るといふ所まではいかなくとも左側がちょっと先程よりは上がったような感じがする、左を向いたときには右側が上がったような感

じがするという事にちょっと気を配って頂いて、いつも左側が浮かないような方の場合は一度お尻の下にフェイスタオルを四分の一に折って、お尻の後ろの所に入れて、椅子の場合ですと左後ろを高くするような形で少し入れて、その上でまた右や左を向いてちょっとチェックすると、さっきと違って体重の懸かり方が左ばかりには来ないなと思うでしょう。

スライド4-5、6は体重の懸かる場所が前と後ろ、右と左で体の振れる方向が全部違ってくるといふ説明なのですが…分かりにくいですがこれは椅子です。上から見ていると思って下さい。皆さんの骨が付いている場所がこことここ、左のお尻の下と右のお尻の下ということになります。ここで丸いものに字が書いてありますが、背骨の体の動き方の下半分の動き方が書いてあります。体重が懸かる所によって4種類、例えば左の前ですと腰椎が伸展して右側屈して左に回旋しているという特徴があります。どちらかという皆さんは少し丸くなって屈曲している。更に左のお尻が懸かっている方は、腰椎が右側屈して右回旋していることが非常に多いです。ですので、いま座っている場所で右に廻すのと左に廻すのとどちらがやり易いかをみてください。どちらが左向きかという、顔が左向く方ですね。それが、左回旋ということです。

齊藤さん：圧倒的に左に廻し易いですね。右はすごく辛い。

福井先生：齊藤さんは左が廻し易い…どうですかね、今からやるのは、自分で体の振りをコントロールするのに非常に効果があります。(齊藤さんに)1回左右に…左側はだいたい廻る、右は全然いかない…で、こういう風になっていますね。

齊藤さん：歩き方が悪いんです。足が痛風で、お腹を出した歩き方で後屈で歩く。病院で、歩き方がおかしいって言われます。

実は昔から仕事で重い物、工具箱と論文なんかを大量に持って長期間出張にしていた。それで足がこう、持ち上がらなくなっていたんです。で、ふくら脛がとても硬い、それをなんとかしてくれと御願いしたら、外来で受診しなさいと(笑)。異常らしい。

それが何故かはよくわからない。

福井先生：ということで、ここにまず異常な人に一人来てもらいまして…（会場爆笑）、この異常な人の体が少し振れるように変えます。もう1回齋藤さん、右左…大体程度問題で変わるのを見たいので、もう1回右の行かない方に…

いま齋藤さんは、左には沢山行ったので、右に廻したいという場合、右の前の体重を懸けるやり方と、左の後ろに体重を懸けるやり方を交互に運動するのが一番手っ取り早い右の廻し方です。今からやってみます。（齋藤さんの背後に廻って）

胸の鳩尾の位置の高さがありますよね。そこを右の前に移動します。それから今度は左の後ろに移動します。右の前、左の後ろ、右の前、左の後ろ。皆さんはまだ待って下さい。どうして待って下さいと言うかという、元々本人はなかなかやり難い方向なのです。やり難いものですから今私が誘導して右の前、左の後ろ、それからあと、肝心なのは段々段々自分でやってもらおうということです。最初は方向をガイドしているのですが、段々段々自分でやってもらいます。はい、右前、左後ろ…もうちょっと大きく廻して…

齋藤さん：これ、自分でこういう運動するのはちょっと無理ですねえ。

福井先生：そんなことないです。じゃあ離しますから自分でやって下さい。

齋藤さん：っと！（コケかける。会場爆笑）

福井先生：やっぱり何かおかしい。

齋藤さん：しづらいですよええ。

福井先生：あんまり、そういうこと言った人はいませんが、ですけどね。

齋藤さん：こんな変なことする人、凄いよねえ。

福井先生：少し右に廻したい時には右を向いてやった方が良いのですが。今、大分やりましたので、もう1回右に左に、やってみて下さい。

齋藤さん：右が廻り易くなったけれども、左が逆に廻り難く…（会場大爆笑）。

福井先生：もう1回やってみて下さい。

齋藤さん：いま運動して、自然にやっていると左は楽に廻っていたんです。その分だけ右がこう廻らな

かったです。で、いま訓練してこう右が廻り易くなったんだけど、元のように左が廻らなくなった（会場大爆笑）。なんか動く範囲が決まっています、それが全体に右に来た気がするんですよ。そんな感じなんですけど。

福井先生：そうですね、一つはそういうことだと思います。もう一つあるのですが、先ず一つはこれなので、もう一度言いますね。右側に廻すことが上手くないかたの場合は、動く範囲で結構ですから鳩尾の高さがどの位動くか。鳩尾の高さが右前左後ろ。頭が動くかじゃあないんです。どうしてもこういう風にやっちゃう方がいるんですが、頭がいくら動いてもあまり変わらない。むしろ、頭はあまり動かないで、鳩尾だけ前に出て左後ろと（齋藤さんに）…はい、そういう事…まあ最初は少し押さえて…ちょっとやってみて…もっと深く後ろまで、はい、で、大きく正確に…どうしても頭が動いちゃうけど…はい、もっと大きく大きく…後ろに大きく…こんな感じ…はい、そうです。

皆さん、じゃあちょっとやってみましょうか。右に行かなかた方は右前左後ろ、逆に、左に動かかなかた方は左前右後ろに。鳩尾の高さが今の方向に動くのかということです。

会員：右か左に体重が懸かるのはわかったのですが、どちらに廻しにくいかがわかりにくいのです。その時は実際には、左に体重が懸かると感じた場合は右に廻り難いのか左に廻り難いのか、どうなのでしょう？

福井先生：そういう方は凄く多い。実は上半分が沢山廻っているのか、下半分が沢山廻っているのかの違いによってそういう風になってしまう。

左の方に体重が懸かっているのだが、右左どちらも同じ位にしか感じられないという場合ですと、右に廻ることが大きいことが多い。でもその意味も、私が申し上げたのは下半分が右に廻ることが多いということです。その場合に上半分は逆に左に廻っているってことがとても多いです。…わかり難いでしょうねえ（笑）。左のお尻に体重が懸かっている方の場合、先ず年齢的にも40歳を過ぎた方の場合はまず

ほとんどの方が右に廻り易いことが多い。それは下半分が右に廻り易いということです。じゃあ、それをチェックする方法があるかといえば、両手の中指を鳩尾に合わせて、それで右に廻すと。この時に鳩尾の位置、いま中指が当たっている場所、これを上から目で見て下さい。これが右に曲っているか左に曲っているかというのが、下半分がどっちに廻っているかということです。下半分というのは、骨盤からこの高さまでということになります。どうですか？ そうすると右の方が廻り易いということはないでしょうか？

お尻から鳩尾の高さまでという意味なのです、下側が廻ったということは。

でももっと大雑把に考えると、右左廻してどっちも同じくらいだという場合はそれでも良いんじゃないかと思うのです。どうしても右に廻り難いとか左に廻り難いっていう方の場合だけ、こういう運動をして頂いたら良いんじゃないかなあと思います。

斉藤さん：要は右回転なら右回転する所の関係する筋肉のストレッチをしているという事ですか。

福井先生：それは違います。体全体の関節の面の動きとか、右に廻り易いような体の作り方全部、筋肉も靭帯も関節構造も皆一遍に動かしていると考えて下さい。もちろん筋肉も伸ばしているが、それ以外のもも動かしているという事です。

いずれにしても、皆さんが右に廻り易いけれども左に廻り難いっていった場合に、こういう運動をしていただけたらどうかな、ということです。(斎藤さんに) よろしいでしょうか。

* 体を廻す *

福井先生：もっと簡単にできないかを考えたのがこのエアスタビライザー(イボイボクッション)です。前回の例会で柿崎先生がお話しになって、その時のエアスタビライザーを使ったということも聞いています。会報も見せて頂きました。

ここの不安定な所に真っ直ぐに座るということは、体の下半分の運動を余儀なくされる。今「ジョーバ」という乗馬の動きをシミュレーションしたもの…何週間か乗るとウエストが引き締まるというので売

れているナショナルの製品があるのですが、狙いとしては非常によく似ておりまして、体の下半分を使おうってことはなかなか、上半分を使う機会の多い方、つまり例えば肩が凝ってしょうがないって方は、まずお腹が弱いです。下が動かないで全部上専門で動かしているということが非常に多い。例えば肩凝りだけではなくて、三角筋といって真横の肩の部分の辺りまで張ってしまうような方は、そのずうっと下に下がった脇のお腹の部分の筋肉が非常に弱くなっていることが多いです。ですから肩の上辺りが張って痛いとか、肘の外側が痛い場合は、わき腹の横の部分が弱いことが多いので、そういう所を運動すると良いということなんです。しかし、そうなるとうどんどんどん個別のことになってきてしまうので、今はこのエアスタビライザーについてお話しします。

柿崎先生の御話のときは、エアスタビライザーに真っ直ぐ乗りなさいということだったと思うのですが、同時に振る方向を作るのに、体の左後ろに先程、椅子の所にタオルをと言いましたが、エアスタビライザーでも同じことが出来ます、と言うよりもこちらの方が非常に強力で動かせませぬ。体を前に出して座って、左後ろをこう上げますと右前に体重が乗り易くなって、この状態ではご覧になってわかると思いますが、右の下が右に廻ってくる反面、下半分が右に廻っている。これが上半分が右に廻って…ちょっとどうでしょうか、見ておわかりになるでしょうか、これが上半分、これが下半分。同じように見えるかもわかりませんが、肩は実際同じように廻っているのですが、これは下が廻っている、これは上が廻っている…わかり難いですかね。いずれにしても、右後ろに体重を懸けると上が廻るんですが、右前に体重を懸けると下が廻るという説明になります。

それで皆さんにお勧めするとしたら、先ず右とか左とかいう前に、普段は後ろに体重が懸かっていることが殆どで、なかなか前に体重が懸かることが無い。そんなもんですから、疲れてくるとどうしてもソファでもずうっと背凭れに背中をあずけているということが多いのではないかと思います。前に体

重を懸けるということが普段からなかなか無い。どちらかというところをまず運動の中でされたら良いかなと思います。

それと、首の繋がりがですが、脛の上から冠状腱膜とって、後ろから背中中の筋肉、靭帯、腿の裏側にハムストリングス、という筋肉がありますが、そういうものが繋がっていて体全体のバランスを作っているというのが、最近いろんな体のバランスの研究から解ってきました。先程申し上げた前鋸筋と外腹斜筋なんていう筋肉がこの斜めのラインです。肩が凝ってしょうがないとか、肘の外側が張ってしょうがない、あるいは親指の付け根が痛くなってしょうがないという方の殆どがこちらのラインが弱くなっているの、そういう場合はどんなことをすれば良いのかを今からお話します。



* 緩める *

体全体が丸くなってしまっているために右に廻すと左、左に廻すと右に行くという場合にはどうしたら良いか。それからまた変形性膝関節症という診断をどこかでお受けになって、膝の内側の関節の隙間が痛いというような方、こういった方は外側のラインが強くなりすぎてしまうというのがありますが、そういったことも運動の中で使ったら良いかなと思います。それもちょっと個別のことになってしまうので、今から全く実技だけにさせていただいて、最初に、どこかでお聞きになっているかも知れませんが、一つはPIRという簡単な方法、それから筋肉の凝りを20秒か30秒で少し落とす方法がいくつか

ありますので、先ずそういった方法をご紹介します。これは一人ではやり難いので、できればお二人で。

先ずは首のこの辺が凝ってしまうという方が非常に多いのですが、私もそうなんです。齋藤さんも、仕事ばかりで会社が上手くいかないという場合は首も廻らない（会場大爆笑）でしょうが、先ず右に倒す。で、左。…もっとゆっくり右に倒す。これかなり曲ってないです。どうしてもストレッチとなると、もっと右に倒したくなるんですが、今からやる方法はそれと反対に筋肉をむしろ少し緩めてあげると緩むという方法の一つです。ここをやっていった時に自分でわかると思うんですが、どこが一番突っ張りますか？ 指で示して下さい。…この辺が突っ張る？ そうしたらその突っ張る所を左に倒して下さい。いま突っ張る所を私が手で持ちました。手で持ったこの突っ張った筋肉を、両端を持って、突っ張る所が真ん中になるのが一番良いのですが、近づけたまんま何にもしないという方法です。

女性会員：首の縦をこうするんですか？

福井先生：筋肉によるのですが、筋肉の突っ張る方向がある。齋藤さんの場合肩から頭の方に突っ張っているの、ちょっとそれ、説明します。

右に倒して下さい。どうですか、わかりますかね、動いているのが。

ここから見るとさっきの動き方と比べて大体1倍半くらい動いているんですが、それがわからないと…（会場爆笑）

今度は反対側。ちょっと真ん中の方に見ていただいて、このくらい動くぞってのを…このくらいですね。いいですか。この場合の筋肉はこういう風に張っている筋肉ですので、こっち側を持ってちょっと近づけているということです。その後なんにもやっている訳ではないので、ただ指と指が近づいた所で20秒から30秒くらいそのまま放っておくという方法です。

（齋藤さんに）右手の力を抜いて…足の指…足首、もうちょっと膝を曲げて…（数十秒）…はい、じゃあもう1回、左の方へ倒してみして下さい。

齊藤さん：確かに…廻りましたね。

福井先生：これはさっきより、むしろ伸ばしてはいない。緩めると筋肉の長さを感じるセンサーを実は騙しているんです。ですので、こういう風に1回動いた後は少一し軽くご自分で右左と動かしていただいた方が良くと思います。わかりますか？

齊藤さん：右の方にさっき曲げた時にわからないと言いましたねえ。右の方がなんか辛いんですよ、元々。左は楽に変化が出たんですが。なんか体の右とアンバランスなのか…

福井先生：多分いま齊藤さんが言われたのは、皆さんの中にも例えば、前にいる方の肩を触ってみて「これは肩凝りひどいわね」というのに、ご自身では「私は肩凝り無いの」とって方が結構いらっしゃるんですよ。「これは肩凝りって言うんですよ、この石みたいになっているのを肩凝りって言うんですよ」と言っても「いや私は肩凝り感じたことは無い」とって…。それはそれくらい長いこと筋肉の緊張状態が長いために、どんどんどんどん感じられなくなってしまっているんです。これは若い方、10代の方でもいますので、触ってみて硬さで判断するのが本当が一番。外から見るとわかり易いのですけれども…。

今やった方法をもう1回復習しますと、首の場合は頭と肩の間にありますので、例えば後ろから見てみるとしますと、左に倒そうとすると、右側が突っ張って来ます。で、普通ストレッチというのは、それをもっと伸ばそうとするのが普通のストレッチの方法ですので、それで効果がある場合も沢山あるんですが、もっと優しく、実際にこう突っ張るのが…例えばこういう実技をやって下さいというのと、凄く頑張ってしまう方がいる。そこまでやらなくともいいだろうというくらい頑張るって…これどっちかという男性に多いんです、どうしても。競争意識が出るんだと思うんですが、その場合に左に動かないからと、もっと伸ばせばいいだろうと思ってグーッとやる訳です。そうすると首以上に肩の部分が凄く張っているという場合、両方全部いっぺんに伸ばされることになって、むしろここはあんまり伸びないという事がよくある。ですので、今はここ

だという、齊藤さんの場合は指でわかりましたので、皆さんも一番突っ張っているとしたらここかな、という所があるでしょうが、肩の場合は一人でやるのは難しいので、隣の方にやっていただけるのであれば一番良いんですが、この肩の筋肉を両側から摘まんで、近寄らせて、首の弛ませる方に倒しておく。伸ばした方じゃなく、こちら側が突っ張っている場合は右に倒す。皆さんお二人でやっていただければ…(会場、みんながあれこれ言いながらやり始める)

実は齊藤さんの左の肩は、いまもそうですが、かなり緊張が高いため、例えば食べる時なんかでもだんだん刺激が欲しくなるんですね。肩が凝ってパンパンに張っている方のほうが、味が強いものを好む傾向がありますね…。

では次の方法です。これのほうがもしかするとわかりやすいかもしれません。今度もPIRという方法ですが、皆さんを見ていると力を入れすぎる。もっと優しくやって下さい。

胸の筋肉を緩ませる方法を…これはご自分では全く出来ませんので、私のやり方を見ておいてください。いま齊藤さんの肩が、手で押さえています、大体この辺まで来ると胸が突っ張ってきます。この肩の所を見て下さいね。齊藤さんは、逆にこっちに、前の方に軽く力を入れて下さい。いま手を前に持っていてももらっているのですが、この範囲をよく見ておいて下さい。



そんなに力入れなくとも大丈夫。はい、いま休んでいます。休むと…肩見ていて下さい。**会場**：あー一動してるねえ。

福井先生：後ろにいたらわかりますでしょう。はい、そうしたら斉藤さん、2回目です。おなじことやって下さい。で、強くやったらダメ。

やさしく、今なにやっているかと言うと斉藤さんは手を前に出そうとして、私はその手を動かないように押さえているだけ。これが一緒の力になれば、動かないという事ですよ。(数秒休憩)

今、休んだ後にもう一回動かすと…

会場：あー一動してる。まあ凄い。(斉藤さんの腕が後ろに回るようになる)

福井先生：これは、いくらなんでも、斉藤さん分かりますか。(会場笑い)

はい、もう一回、3回ぐらいやると…1、2、大体10秒間ぐらいです。

8、9、10。はい休憩。休憩をしているときにすこし動かします。(福井先生が斉藤さんの右手を背中真後ろに回して行く)

会場：ああ凄い。あらららら！

福井先生：3回ぐらいは、だれがやっても少しずつ変わります。

では、斉藤さん、ちょっと立って。後ろを向いて下さい、手と手をつけると(会場笑い)こんど左手の方を少しやりますので、私は手をお尻のところにつけて、ここからスタートです。はい、斉藤さんは内側に手を前に…かーく力を入れてます…7、8、9、10、はい休みます。力を抜いてください。はい、もう一回、2回目です…10秒やったら休みます。3回目をやります。はい休みます。

会場：わあー。

福井先生：と動きますよね。そうするともう一回立って頂いて、後ろを向いて。

会場：うおー。

福井先生：まだ着きはしないのですが。斉藤さんは肩もそうですが、頭も硬いのでね。(会場笑い)

そうですね。これはどこの場所でも良いのですが、首などにいきなりやるのは危険な場合もあります。

まず注意します。力を入れすぎたらダメですよ。

ホントに軽く、でいいのです。ウエハースみたいなもので、力が入っているのかなというぐらいが良いのです。ただし、10秒間ぐらい力を入れた後に、こんどは本人が力を抜く。全部、本人頼りなのです。

ちょっとやってみて頂きます。痛いところは避けて下さい。もう一つ、やる前に注意があります。ご本人は、肩をこうやって、手を前に出す方向に力を入れているわけです。そのときに後ろの方が力を入れすぎると手を引っ張られてしまいます。そうする



と、対抗して力を入れることになり、だんだん力が強くなっています。そうなるととダメなので、こちら側のやっていただく人もやさしく、本人はほんの少しの力を出しているだけで良いわけです。力の入れすぎはダメなので…やってみてください。

(会場は、二人ペアで実技を開始する)

痛みのあるところは、今はやらないで下さい。

福井先生：次に移ります。いま、二人ペアでやったので、さっき斉藤さんの方で難癖がついた体のねじりについて、もう一度再チャレンジします。

これも、お二人で全く同じ方法です。注意ですが、強い力は禁物で危険です。斉藤さん、先ほど右に回したら、左に回りにくくなったと、言っていたので、左に動かします。いま、自分で左に回してください。(斉藤さんは座ったまま、腰を左にねじる。)ここまでが限界ですね。

ここで止めといて下さい。(斉藤さんは捻ったままの姿勢、先生は、斉藤さんの両肩をつかむ)

どうしても手でやると力が入るので、人差し指ぐらいが良いです。(肩を指で押して、腰のねじれを戻そうとし、斉藤さんは戻されないようにする)

やっぱり10秒間ぐらいです。1、2…9、10。
休めます。もう一回、回して止めます。もう一回や
ります。1、2、…9、10。

ちょっと斉藤さんの場合——これは皆さんはやら
ないで下さい。ちょっと力を入れます。1、2…
9、10。そうすると…

(腰が先ほどよりよくねじれる)

会場：わあー。

福井先生：でも、一周はしませんが。(会場笑い)

斎藤さん：こっちは行かない…

福井先生：また、いろいろ、文句を言っているよう
で。(会場笑い)

はい、戻します。1、2、3。

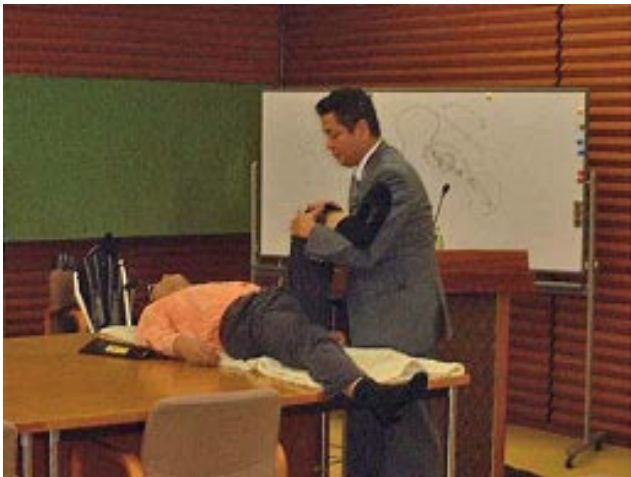
はい、先ほどよりよく回るようになりました。

会場より：それは、筋肉がほぐれるからですか？

福井先生：生理学的なことですが、コントロールす
ることによって筋肉の長さ自体を変えていくという
方法です。

それでは、デモンストレーションです。仰向けに
寝て下さい。(机の上に仰向けに寝る)

股関節ですが、ある程度同じ方法でかまわないと
思います。(先生は斉藤さんの膝を持ち上げる)



今、私は手を離します。斉藤さんは力を抜いて下
さい。ここで、本当に力が抜けていたらバタンと落
ちないとおかしいです。斉藤さんは、それぐらいあ
ちこち力が入っているのがわからなくなっています。

いま、足を膝を腹に引き付ける方向に動かしたい
場合には、本人には反対の方に力を入れてもらって、
ということです。いままで、全部同じ方法です。

では、斉藤さん、私の方に軽く力を入れて、はい、
1、2、3…9、10で休んでください。

休むと少し動きやすくなります。はいもう一回、
1、2、3…9、10。

はい、完全に休んでください。もう一度します。
1、2、3…9、10。

さっき、この辺だったので、これぐらい、動いた
かな。こうなると、何が良いかという、股関節の
間の筋肉が、いままで凝り固まっていたものが少し
動くようになるので、本人の力もそれを使っている
訳です。皆さんの場合、他動的に動かされる運動と
言うのがあったと思いますが、それも良いのですが、
さらに、自分の力を使って動かす運動が混ざってく
ることが、いろんなことに有効になってきます。と
いうのが股関節です。

もうちょっと。(斉藤さんの左足股関節の具合を先
生が診ると、なんか変なようです)

斉藤さん：左側の足が酒を飲むと、痛風でジンジン
します。なんかふくらはぎが硬いんですよ。

福井先生：斉藤さんの場合は、(関節の動きが) 筋肉
で止まっているのではなくて、(先生は足の付け根を、
触っている) ここのつまり具合です。

いま、何をやったかを説明します。これは3つ目
の方法なのです。

あっ、その前に(会場笑い)、斉藤さん、ふくらは
ぎがつっぱると言ったのを思い出したので…

(スライド5-4の) ここのまぶたのところから青
い線が、実際にこういう線があるわけではないので
すが、結合組織の終結しているラインがどうもある
ということになっているのです。

例えば、斉藤さんの足がこれぐらい。

眉毛から、頭に行って冠状腱膜という名前があり、
それから背中の中の筋肉に行って、ふくらはぎの筋肉も
連続しているという話なのです。

ですので、本人は眉毛をぐうっと上げる。これだ
ったら殆どの方が出来ると思います。逆に、眉間に
しわがこうなっている方がいらっしやいます。こう
いう方の方が、姿勢としては丸くなりやすいのです。

斉藤さんの場合も、このところ借金があつてこう
(会場笑い) 硬くなっていたので、斉藤さん、眉毛



を上げて下さい。はい、1、2…今私がやっているのは、親指で眉毛を落とそうとして、斉藤さんには、眉毛を上げろと指示しています。3セットやります。

自分の顔を良く見ると、まず、右左が対称ではない。対称の方はいません。口のどっちかが上がっていたり、目じりがどっちかが下がっていたりします。1、2、あと10回ぐらい斉藤さん頑張って下さい。体の後ろの方の筋肉が、少し全体に足元の方向に、体の動きを作ると言ったらよいのでしょうかね…

はい、足が上がるようになります。

会場：ええー！ 本当なあ。

福井先生：こうやって上がるようになります。これは、危ない運動でもなんでもないのでから、例えば、ふくらはぎが張ってしまう場合には、自分でも眉毛を落として上げるという運動をやると、体全体が少し緩んでくる。こういう方法もあります。

会場より：脳では、(左右) 交差しますよね。これは関係ないのですか？

福井先生：それとは関係ないです。

今度は、斉藤さんにうってつけの方法を、首を回す方法です。(会場大爆笑) たとえば、皆さん、小さい字を読む時に、自分では気が付かないのですが、少し“利き目”のほうをを前にしています。

どっちが、“利き目”かは、指でOKサインを作って遠くを覗くと、両目と片目で合う方が目が右か左かで確かめられます。

斉藤さん：左です。いやあの、こっちの場合は右。

福井先生：どうも被験者を間違えたようです。斉藤さん、首を右に回して下さい。(右を向く)



はい、反対。斉藤さんの場合、“利き目”がどっちかよく分からない。(会場笑い) ですから、諦めました。

右を向いて下さい。右はこれぐらい回っています。次は左、ちょっとコチラの方が回らないですね。こっちに回したいときには、右の目をたくさん動かすだけで変わってきます。これは、首の筋肉の緊張との関係があります。昔、トンボを捕ったことがあるでしょう、こうやって。(指をぐるぐる回す動作) あれと同じです。左目だけ閉じて下さい。(斉藤さんの目の前で、指をグルグル。斉藤さんは、それを追って目玉を動かす)

これは、なるべく、普段動いていない範囲を動かすだけなのです。今、斉藤さんは完全に左の顔が顔の真ん中に出てきています。目玉を5回ぐらい大きく回して、反対側にも5回ぐらい回すと、ずいぶん首の筋肉の緊張が変わります。(斉藤さんは、首を左右に向けている)

福井先生：だいが、動いてきました。

皆さん、人差指と中指をここ後頭部に両手で当ててください。頭が、上から触ってくると丸くなったのが、ポコンとへっこむようなあたりです。

そこを触って、目を閉じて、目玉を大きく右に動かしたり、左に動かしたりすると、いま触っているところが、わずかに右側が硬くなったりやわらくなったりするのが、分かります。これは、後頭下筋といって、首の下の筋肉の緊張を、たとえば、右を見ようとする、目玉より先に首を回す筋肉がどうしても働きます。ですので、いつも片側しか見て



いないと、同じ側ばかりつかうことになるので、こういうことをすると楽に体が動くようになります。これが首の運動の方法です。

この首の運動とか、まぶたを上にあげたのも、同じような運動効果があると言われていました。たとえば、腰が痛い場合でも、首の筋肉を緩めると楽になることが多いです。

日本では、診療報酬の関係で必ず診断名をつけないといけないのです。例えば、腰が痛いときに、大抵レントゲンを撮ってここが出っ張っているからだとか、こちらが動いているからと言うのですが、画像で受けた診断名と、本人の症状が合わないことが結構あると言われていました。

レントゲンでは写らない部分にいろいろな障害があります。例えば、立っていると手がシビレるのに、仰向けだとシビレが取れるという場合に説明する方法がありません。そういった場合には、本人の姿勢がどうかということが、一番、関係あるということです。ですから、丸くなりすぎている、そっくりかえりすぎている、あるいは、筋肉の凝りが強くなりすぎてしまうと、そこが凝っているか自覚できなくなってきます。ここにも一人いますけれど、肩がカチンカチンになると、いま緩んだのかどうかもよく分からない。

うつぶせになって下さい。うつぶせで、背中が張ってしまう方がいらっしゃいます。斉藤さんもこの筋肉が張っていますので緩めます。一番最初にやった、近づけて緩めるというのをやって見ます。ここ



は脊柱起立筋と言って太いので、指では効きません。私は指を組んで、手のひらの部分を使って、上下に近づける(筋肉を縮める方向)ようなことをします。このまま、20~30秒で、結構緩んできます。モデルが斉藤さんですので、わからないと思いますが、緩んでいます。

(女性会員がご主人に「しっかりやり方を覚えておいてね!」)

車椅子使用の会員より：左肩が痛いという理由が分かりました。いつも、ここにテーブルがあって、パソコンがこっちにあるのです。上半身だけ捻ってキーボードを操作していました。今まで他の原因と思っていましたが、机の配置を変えてみます。

福井先生：首の時は、仕事場の机の位置、パソコンの位置、上肢の位置とか、壁際に机があるためにいつもこちらを向いてしまう。あるいは、皆さんに可能性があるとしたら、ベッドでテレビを観ている。出来れば、30分くらいしたら体を動かすなどした方がよいです。

* 柔らかくなる *

福井先生：斉藤さん、膝をしっかり伸ばしたまま、手がどこまでいくか。(立って前屈をやる)結構良いですね。でも、あと、これ位いきたいですね。

では、腰掛けて下さい。腕を組んで、頭の高さのところに紙をかざしますので、足で蹴ってください。これはちょっと激しい運動なので、ほかの方は観ているだけにして下さい。(椅子に座った斉藤さんが足を上げて、紙を蹴上げる動作を繰り返す)。頑張っ

て！ 1、2、3…もっと、蹴り抜けて下さい。斉藤さんは、腿の裏が硬いので、だんだん足の速度がなくなって落ちてきます。ちょうど、ボールを投げた時の状態です。紙を突き抜けるぐらいの感じで、はい、1、2…

これは腿の裏の筋肉を緩める運動です。腿の前の筋肉をたくさん使うと、裏側が緩むという反応を使っています。ハイ、左を。もっと思いっきり。

はい立って。(斉藤さんは前屈を再び行う。今回は指が床につく)

会場：うあー。すごい。

福井先生：さらに、あと1時間ぐらいやっていると、手のひらまでつきます。

斉藤さん：1時間は、きついなあー。

福井先生：前の筋肉を使うと、裏の筋肉が緩む実演です。この方法は大変なので、もうすこし易しい方法を。立てる方しか出来ないのですが、横を向いて、ちょっと足を開いて、踵に体重をかけたまま、軽くしゃがんで、また立つ、を繰り返して下さい。(斉藤さんが実演中) これは、同じように腿の前の筋肉を使います。試される方は、最初に前屈で手がつくかを見てから、して下さい。

(会場では、試してみて、効果を実感)

福井先生：これは、すぐ変わるようになるのですが、欠点があって、賞味期限は1時間位しか持ちません。

(会場笑い) では、やっても無駄かということ、そうではなくて、一時的にでも体が柔らかくなるので、そのような体作りをしていくという事が、このコンディショニングの大事な所です。

* 大事な方法 *

福井先生：今から紹介するのは、ゴルフの選手などにも使っている方法で、全員が大事な方法だと思えます。今日は、是非これは、覚えてください。

椅子に浅めに座って、背中につけないで、みぞおちが前に出ているぐらいの形のところ、この姿勢を維持するのは、結構難しいです。ですが、頑張ってください。あごは軽く引いて下さい。

頭は天井から吊って上に引っ張られているような感じになると良いです。まずは、これだけで1分間こ

の姿勢を保ってください。息は止めないで深呼吸をしながらこの位置を保ってください。このときに疲れてくる場所は、弱いところになります。この姿勢をたもつには、全部の筋肉を使います。背中でも、インナーマッスル、体の奥の筋肉、たとえば、尿失禁、呼吸、腰痛とか膝痛とか、みんな関係してきます。

これだけでも良いのですが、さらに出来る方は第二段階があります。

前に出ている膝が、骨盤の幅より開いている方は、真っ直ぐにして下さい。試しに力を抜いたらんと座ると、膝が開きます。閉じたほうが辛いのですが、膝と膝の間を足の幅と同じぐらいにして下さい。第二段階は、この状態から踵を持ち上げるのですが、みぞおちが後ろに行かないようにして下さい。(斉藤さんが実演したら足が宙に浮く) ああ、つま先は良いのです。つま先は地面についたまま、踵だけ持ち上げます。これをやると、足の付け根の中の腸腰筋という筋肉の運動になります。腸腰筋は腿の奥にあるので、手で触っても触れない筋肉です。ですから、付け根を触っていて、力が入ってくるところがある運動は、腸腰筋の運動ではないということになります。もうちょっと、体を真っ直ぐ上にするとということをして先にしないと、うまく働かないかなと思います。

(会場では、皆が試している)

福井先生：踵を上げたときに、おへそを1cmぐらい前に出すぐらいの感じのほうが、近いかわかりません。付け根の奥にある筋肉の運動なので、うまく出来ると、歩くのが早くなると言われています。それから、バランスも良くなります。40歳を過ぎると、どうしても姿勢が悪くなってきて、腸腰筋が使われなくなってきます。

さらに出来る方は、お尻から頭まで動かないままで、右足だけをゆっくり持ち上げて下さい。動いたらだめです。はい、こんどは左足。

斉藤さん：なんか、左足が右足と違うんですね。

福井先生：斉藤さん、やっぱりなにか、いままでの人生の狂いが…(会場笑い)

斉藤さんの場合、右の方が腸腰筋が使えるのです

が、左の方は腸腰筋が使いづらい状態になっています。

会員から：この運動をやると、付け根の所が痛いのですが、腸腰筋が動いているのでしょうか？

福井先生：ちょっと、触らせて頂いて。あ、それだったら、良いです。

付け根のところを手で触って、足を上げるときに、筋肉が持ち上がってくるのですが、この持ち上がってくる所が痛い場合は、運動として、うまく出来ていません。もっと奥の触れない所が、力が入ってきたという感じなら良いと思います。

* お腹の運動 *

福井先生：先ほど肩が凝る方はお腹が弱いと言いましたが、お腹の運動です。お腹の筋肉は、表面から3つの層に分かれています。一番奥になる筋肉が、腹横筋という筋肉です。この筋肉の運動をやろうとしても、なかなかうまく行きません。特に、50歳台を過ぎた女性の場合は、うまく行かないことが多いです。これは、便秘とか尿失禁などにも深く関係しています。運動をして、うまく出来ているかを確認するのが非常に難しいです。

実は、お正月にオーストラリアで、尿失禁だけの理学療法のコースに行ってきました。オーストラリアでは、女性の理学療法士しか尿失禁の女性を診てはいけないという決まりがあるのですが、日本ではそれはありませんし、内診も向こうでは理学療法士がしているのですが、日本ではもちろん出来ません。そういった制限もありますが、運動のイメージとしては全く同じです。

今までの中では一番難しい運動になりますが、やってみます。うまく行った場合の話をしめると、たとえばトイレに行く回数が3日に一度の方が、毎日行くようになります。場合によっては、運動中に今トイレに行きたくなりましたというようなこともあります。そのくらい、うまく行った場合は効果があります。

両手を、腰の横のぐりぐりの所（上前腸骨棘）、ちょっと内側の所を、手で軽く触っているぐらいで良

いです。そうしたら、指はそのまま、お腹を少しへこませたい。さあどうでしょう、ちょっとへこませてみて下さい。大抵の場合は、お腹の上から下まで全部へこませようとしてしまいます。それは力として入れすぎです。その半分、いや3分の1ぐらいの軽い力で、手が触っている、腰のぐりぐりの所が引っ込むようにして下さい。

これは難しいので、みんないろいろ工夫がされております。

前は腹横筋、後ろは多裂筋、上は横隔膜、下側は骨盤底筋、これらがセットになっていて、ちょうど風船みたいになっています。これをへこませる事により、お腹の中の袋の中に圧力をかける事ができる。力をいれようとすると、袋のどこかがふくらんでしまって、圧力が抜けていけないので、この場合、骨盤底筋も一緒に運動した方が良い。骨盤底筋の運動はもっと難しいのですが、お尻の穴を頭のほうに吊り上げます。ちょっと汚いですが、“うんこ”を切る時のやり方。あのときの感じと、お腹をへこませるのを同時にやる。うまく行かないとかなり力が入ってしまいます。肩に力をいれないで、お腹をへこましながら、お尻の穴を上上げる。顔は普通で良いです。（会場笑い）

これで出来ているのかなと思うかもしれませんが、諦めずに5分間ぐらいやって、2～3週間した頃に初めて何かが変わってくるのが現れてくるものだと言われています。また頻尿に良いと言われています。

難しい運動なので確かめるすべがないのです。効果が出たときに、効果があったという方法です。

* 座って *

福井先生：今度は、座ることができる方ならだれでも出来る運動です。先ほど、正しい座り方をやりました。あごを引いて、胸を前に出して、頭のてっぺんを上の方に吊り上げて…この形を全く変えないで、ちょっとで良いので頭の耳のあたりが5cm後ろに行ってもどるというやり方です。やってはいけないことは、丸くなること。

まっすぐ、上に伸ばしたまま、後ろに移動しても

とに戻る。これをやると、おへそから下の腹筋に力が入るのが分かれれば、良いです。

首だけ、肩だけが後ろに行くのではなくて、全部が一体となって後ろに行こうとすると、腿の付け根と下腹の部分に力が入るのが分るでしょう。

このまま、今度は、前にも行ってください。背中を伸ばしながら前に行く、時代劇の殿様のおじぎみです。礼法上綺麗な動きで、股関節は曲がるが、背中は曲げないというものです。お茶や、お花の作法のお辞儀と同じです。もし出来れば、左右にもちよっと動かします。上に伸ばしたまま、前後左右に動かします。

さらに、お尻の穴も上に吊り上げるというのも一緒にやるとかなりいいです。

(会場では、エアスタビライザー<円盤状の空気入りの座布団>が配られる)

福井先生：今の運動を座ってやったときに、自分のお尻が傾いているかどうかというのを分かりやすくするためには、このエアーマットをお尻の下に敷いてください。

お尻の下に敷いて座って、今の前後左右に動かす運動をしようとする、数段難しくなります。

斉藤さん：エアーマットのイボが出ている面と、平らな面のどちらが上ですか？

福井先生：どちらでも、結構です。

私の母親も変形性膝関節症で、食卓で、ご飯を食べるときにいつもこれを使っています。ご飯を食べようとする、どうしても口が前に行きます。口が前にいったり後ろにいったりするときに、それに座っているだけで、結構お腹のバランスを使います。エアーマットを持ってきて、いざ運動をするよと言うと、母は、暇なくせに面倒くさいと言います。ですから、「ご飯を食べるときだけでもこれに座ったら」と言ったら、それだけでも膝が楽になってきました。

女性会員：先生、これって、しょっちゅう座っていたら、やはりダメなのですか？

福井先生：しょっちゅう座っていてかまわないですよ。しょっちゅうって、どれくらいですか？

女性会員：いま、エアスタビライザーが家にあるか

ら一日中座っています。(会場笑い)

福井先生：一日中ですか。腰掛けるという状態だと、股関節がいつも曲がっている状態ですので、私の思うには、30分以上座るのであれば、一旦立って歩いてからまた座るようならいいでしょう。

男性会員：これに座っているのですが、足を浮かしてふらふら、ということをやっています。

福井先生：それは、結構難しいことです。それやっていたらしゃるといふことなら、いろんなお腹の筋肉が使われています。

斉藤さん、もうちょっと座っててください。

斉藤さん：いや、もうずーと座っています。

福井先生：そうですか、じゃー、もうちょっと座っててください。(笑い)というのは、斉藤さんの首が左側に下がってきています。

斉藤さん：体が曲がっているんですね。

福井先生：そうですね。頑張ってる座っているとしたら、これに座ると良いなと思うのは、座っていて頭の位置をいろいろ工夫してみると、ここだとなんだか楽だと思ふ場所がある。

斉藤さん：重心を移動させるという事ですか？

福井先生：そうです。そうすると肩の凝りとか、頭のぐらつき位置とか、いろんなことをやってみると、ここが楽だなという所が分かりやすい。

そういうところで、長く座っていれば、両足を上げて頑張るといふのもいいので、それもやっていただくと、なお良いかと思います。

女性会員：ここに、お腹に力が入っているのですが、その状態はいい状態ですか？

福井先生：そうです。それが狙いです。

女性会員：左足で立つことが出来ない、お腹で支えようとしてます。すごくお腹に力が入っています。あまりにも長く座りすぎて、腹筋の使いすぎはいけないのですか？

福井先生：これは、発声に関するものですか、踊りに関係するものでもみんな重要だと言われていることです。足の力でバランスを取るのか、お腹の力でバランスを取るのかの違いです。体の構造上、お腹をつかってバランスを取る方がどちらかというといいいですよ。

空気の調節をして、多くいれるとクッションが山のようになって、座ったときに不安定になりますね。そうすると、体の上半身の重心を真ん中にもってこないと座れない。ですので、あなたの場合は、パンパンに入れた状態で保っていらっしゃったら、良いのではと思います。

女性会員：足も楽になりますし、お腹に力が入ると、お尻も楽です。

女性会員：このエアスタビライザーですが、足を投げ出して、畳の上に座って使うというのはどうなんでしょうか？

福井先生：悪いことはないと思うのですが、どうしても足で支えてしまうような気がします。これは、どちらかというと、足の筋肉を使わないでお腹でささえるための道具なので、座敷で足でささえるということがなければ良いかと思います。

お腹の運動ですが、プロ野球の選手でも腹筋が弱いことがあります。その腹筋ですが、仰向けに寝て頭を起こしてくる腹筋なら、彼らなら1000回でもやるのですが、そういう腹筋ではないです。

お腹の奥にある筋肉がしっかりすると、バランスが良くなります。球技をする野球やサッカーの選手なら出来ても、例えば、フィギュアスケート、3回転半ジャンプなんかありますよね。飛んでいる最中の彼女達の軸を見てもらうとわかりますが、曲がっている人はいないですよ。必ず長軸方向に伸びていないと回れないのです。単純に半分回って着地する場合でも、いまの筋肉が非常に必要だといわれています。クラシックバレエでも、お腹を使いなさい、



足を緩めなさい、というようなことを、もともとされています。ピラティスも全く同じです。礼法とか、お茶とかお花の体の動かし方も、実は殆ど同じなんです。

お腹の運動といっても、体の軸を作って真っ直ぐ動かすというようなものです。

軸が出来るかどうかというデモンストレーションを行います。

斉藤さん、私の手首を下から持ってください。(先生と斉藤さんは正座して向いあっています)



いま、なにも打ち合わせしていません。私がいまから軸を作らないで手で斉藤さんを押ししますので、踏ん張ってください。(斉藤さんカチンコチンに固まって必死で堪える)

これは、くそ真面目。(会場笑い)

力のいらないところにも、力が入っています。

今までは手で押していました。こんどは、体に軸を作って押します。軸をつくるというのは、お尻の穴から突き上げて頭の天辺までやります。斉藤さん、踏ん張って下さい。

(こんどは、斉藤さんの体が後ろに傾く)

会場：あらら。おー。

斉藤さん：支えるのがすごく大変になりました。

福井先生：何をやったかという、頭の天辺からお尻の穴までを一本の棒で結ぶという事です。同じような状態で立って、手をこのようにします。

同じように踏ん張っていて下さい。手で押すより、体で軸を作った方が押せるというのもおんなじなのです。このほうがバランスにとっても大事なので、

バランスが必要な運動の選手は、鍛える必要があるのでやるのですが、野球選手などは、仰向けに寝て頭を起こしてくる腹筋ならできるのですが、軸をつくる方の腹筋が出来なくなる。普段の生活には、後者の腹筋が必要になります。

福井先生：股関節の特徴を言いますと、股関節は動



いた方が良い関節ですので、障害がおきてうまくいかなくなると、股関節は動きにくくなる代表的な関節です。

ところが、お腹の場合は、安定した方が良いにも関わらず動きすぎてしまう。例えば、お辞儀をするのに、腰の部分で曲がってしまって、股関節が動かないために、腰に負担がかかってくることが多い。ですから、ここは（お腹は）動かないようにした方が良い。こっちは（股関節）は、動いたようにした方が良い。先ほどからの運動は、お腹は動かさず、股関節を動かすような運動です。

* お腹の運動 *

福井先生：上肢のほうはしっかりしていて、お腹のほうの力がもうちょっとあった方が良くないとお思いの方の運動です。エアスタビライザーの上に手を置いて、両手は重ねるぐらいに近くします。手が不安手になるので、お腹をしっかりしないと、この形が保てないです。（斉藤さんは、足をそろえて四つんばいになった状態）

これが、第一段階です。これから先は、だんだん難しくするのをやりますから、斉藤さんもいつか出来なくなります。

今度は、両膝もこれに乗って下さい。（斉藤さんは



2 個目のスタビライザを膝の下に敷く)

これ、空気がそれほど入っていませんから、出来ました。さらに、足を伸ばして、腕立て伏せの形をしてください。この格好で、用意。

これが、かなり厳しい。斉藤さん、もうちょっとお尻を落とします。お腹を使っているのが分かりますか？

斉藤さん：いや一つ、（斉藤さん、苦しそう）お腹も使っていますし、腕が大変ですね。



福井先生：これは、この先もあるのですが、今はこのぐらいに。皆さんの場合は、もしかすると、四つんばいの格好ぐらいまでなら出来るかもしれませんが。

四つんばいの格好も、台の上にエアスタビライザーを置いて、手をその上に置いたまま、腕立て伏せのちょっと簡単にしたようなことをする。手の真上に肩をもってくるようにする。これでも、今、私はお腹に力が入ります。さっきの腹横筋という筋肉を鍛えるには、このままバランスを保っていても良いです。片足ずつ足を上げると、お腹の活動を高める

ということも出来ます。(斉藤さんがやってみる)

福井先生：おっ、さっきより若返って見えますね。

(会場、ワハハハ)

斉藤さん：こんなに運動したことないです。やれば、体が楽になります。

福井先生：たとえば、台所のお仕事をされながら、ちょっと手を休めるときに、10秒ほどお腹でささえるということでも良いようです。普段、お腹の筋肉を使う機会があんまりないのです。使われるのは、笑うとき、歌を歌うときといわれているのです。笑う会の人たちが言っているのは、お腹の筋肉というところからみると、重要なことです。

眉間のシワも体が丸くなる姿勢で、よくないです。眉間のしわがある人には、近くによって、こういう風にして伸ばしてあげると良いと思います。それから、笑わせないといけないのです。こんな風に。(コチョコチョコ) そうしないと、良い体の動きが出来ないので、膝が右に曲がらないなどということになってしまいます。

Kさん：私、頸椎も、何回か交通事故やって、あと“すべり症”なんです。今、すこし運動をやっていたのですが、両手両足が痺れてきます。この場合、やらない方がよろしいでしょうか？

福井先生：今お話しした運動は、皆さんの最小公倍数的な場合です。Kさんの場合は、バランスの中でどうしてそうなるかと言うと、例えば、手がしびれてくるくらい首の状態がなにかあるということであれば、首を良い姿勢に持っていくことは、非常に重要なことです。

どうしても、手や足に意識が行ってしまうと、首のところがうまく、おそらくご自分でコントロールしていても分からない首のコントロールの仕方があるので、それを、バランスの取り方を変えるということは、前回お話しした柿崎先生と話をしますが、そういう時に、例えば整形外科に行くとしたら、牽引だとか、シップ、電気…だいたい良くならないですよ。

Kさん：足掛け5年通院しましたが、よくなりませんでした。

福井先生：うーん、おかしな話ですが、あまり良くなる事がないものを続けているのも、事実です。

私は、症状が全く変わらないという患者さんはあまり見ないです。必ず、なにかうまいこと治療をやると、“5年ものしびれ”とか言っても、良くなる可能性を持っていると思っています。その場合は、個別のことをやらないと。Kさんに合った方法を出れば、変わってくると思います。

Kさんは、牽引と温熱療法と電気…私の仕事の一つなんですけど、正直、それだけで変わる方は、本当に少ないです。

Kさん：通院するのが、あきちゃったんです。

福井先生：笑わせてくれる人でも居れば良いのですが、しかめっ面15分やったって駄目。

Kさん：ここ(眉間)にシワがよっています。帰って、一生懸命やります。

福井先生：なにか、ちょっとそういう機会が作れないかなと思っております。

Kさん：よろしくお願いします。

Aさん：腸腰筋について、私は、足の具合で、前の方につま先に力が入らなくて、どうしても、踵の方に力が入っています。そういったときに、お腹の筋を鍛えるには、前のめりでなくてはダメなんですか？

福井先生：立って、私を最初、見ていてください。まねをして頂きます。胸を後ろにもって行って、まああるくして、こうではなくて、こうですね。うん、そうです。そうすると、今、踵にもっと体重がかかっているのがお分かりになりますか？

Tさん：前の方にかかります。

福井先生：このほうが、前にかかりますか？

Tさん：はい、前の方にかかります。

福井先生：はい、わかりました。そうしたら、逆に、今度は胸の部分をゆっくり前に出してください。これはどうですか？

Tさん：前ですが、足の指には力が入ってなくて、なんて言うか、土踏まずの前の所に肉刺が出来てい

るのですが、そこに力が全部入っています。

福井先生：このほうがですか？ 胸を前にして？

Tさん：ええ、はい。

福井先生：それだったら、Tさんの場合は、胸を前に出されて、いま、おっしゃったのは、足の指のすぐ下のこの関節のところだと思います。その関節のところ体重を受けていらっしゃるなら、そこで良いと思います。

Tさん：わかりました。ありがとうございます。

Aさん：昔から、後ろの首筋の横が痛いのです。首をこうやると、油が切れたようにガリガリと音がします。どうしたら良いのでしょうか？

福井先生：いま拝見すると、チェックの方法の一つですが、目と耳の穴とを水平線で結ぶと、結構目が上に上がっていて、普段の姿勢が、こういう形にされています。そうすると、頸椎の一番上に環椎というのがありますがその上の後頭骨、環椎（第1頸椎）、軸椎（第2頸椎）と頸椎の一番上の部分の筋肉が、短くなっている。そここのところが短いと、左右を向くときに、少し上を向いた形で首が動いてしまいます。顎を引くというのが難しいのです。顎を引くということは、後ろに顎を引くことを言うのですが、お辞儀してしまうことが多いです。最初に出来ることは、頭の方の出っ張りがちょっとへこむところがありますが、そこを、左右に少し動かして、簡単なマッサージをすると良いです。壁に、背中と頭の後ろをつけると、当然、首の後ろは壁との間に隙間があきます。その隙間に、仰向けでしたら、小さい枕かタオル、そのカーブをつぶすように、仰向けに寝て、枕はなしで、ここ（首の後ろ）に、タオルを入れて、そのタオルを軽くつぶすような、こういう運動です。そうすると、頸椎の上の方の伸展筋が少しずつ伸ばされるような運動になります。

先ほど、痺れると言われましたが、例えばヘルニアと診断がついた、それも頸椎の下の方の5番、6番に同じような診断が出ている方も、大概そういう運動を綺麗に出来ればという条件付ですが、変わっていくと思います。ただ、やはり痺れに関しては医師の診断に基づいて治療して下さい。

Aさん：寝るときは、首筋のところを、タオルのようなものを当てて、枕をしなくて、それで良いのですね？

福井先生：いまの話は運動で、寝るときは、高い枕はつかっていらっしゃるいませんか？

Aさん：通販で、いま流行りの、こうなって丸くなるのが入っているのを使っているのですが。



（写真は想像）

福井先生：仰向けで寝たときにいけないのは、頭が前にこうなる枕です。顎が引くのと反対に前にもっていかれるのは、いまの筋肉を萎縮します。お使いのその枕が良いと思うのですが、運動としては、その枕の首筋の処の出っ張りを、少し押し込むような運動は良いと思います。

自分で手が届けば、首の上のここの部分の筋肉をほぐすようなことも良いです。

Aさん：揉んだ方がよいのですね。

福井先生：そうですね。軽く揉んで、右か左かで、中にはそこを動かすだけで、手がしびれる方もいますので、そこまででなくても、硬いところが、右か左にあれば、そっちの方を軽くこするのをやっていたら良いと思います。

Aさん：ありがとうございます。

Sさん：先ほどの話で、聞き間違えたのか確認したいのですが。お尻の重心がかかる方に、タオルを入れる等するというお話でしたでしょうか？

福井先生：そうです。

Sさん：それが、なんか反対ではないかなという思いがあったので、

福井先生：斉藤さんに座ってもらって、やってもらいます。まず仮に、左の方が体重がかかっているとします。これは、後ろから見ると、左の坐骨は右の坐骨より下にある訳です。そうすると、左のお尻のところに、タオルを入れると、左が上にあがることになりますので、椅子の構造としては、左が高く、右が下がっているという構造になるのですが、ご本人は、水平になります。

Sさん：例えば、お尻のお肉が少なくなっていて、私は右足が悪いのですが、左のお尻に重心が寄るようなところがあるのですが、そうすると、反対に右のお尻の下に手を差し込むぐらいの方がバランス的に感覚としては良いような感じがするのですが、そうではないのでしょうか？

福井先生：基準として、一番肝心なことは、背骨の下に行くと、仙骨というのがあります。その両側に寛骨というのがあるのですが、その寛骨の下が坐骨になる訳です。その両方の骨盤が、今おっしゃったように、臀筋が萎縮してペラペラになってしまうと、そちらに傾いてしまうということだと思います。そのように傾いてしまうと、骨盤自体がこちらに傾いてしまいます。良くないのは、その上にくっついてある腰椎が真っ直ぐではなくて、一回右に曲がってから左に戻ってくるような形をどうしても作ってしまいます。麻痺で感覚がない方は注意が要りますが、触っている感覚があるのであれば、足りない部分を足すということで考えていただければ良いと思います。

Bさん：やせている方を上げる？

福井先生：はい、そういうことになります。最終的には、骨盤が水平になるというところを目指したいということです。

Sさん：そうすると、弱いほうの足の、お尻が少ないほうに入れるということですか？

福井先生：えーと、私が間違っていますかね？

小山さん：ちょっとモデルを交代して。

Sさん：右のお尻と左のお尻の大きさがぜんぜん違うのですけど。

福井先生：一回座ってみて。体を右に回して、今度は左に……

モデルさんの場合は、右のお尻が下に下がっています。肩を押さえます。右のお尻を上げてみてください。あがりませんね。

会場から：どっちが、悪い足ですか？

Sさん：右が悪いです。

福井先生：今度は、左のお尻を上げて下さい。そうするとお尻があがります。ということは、普段どっちの方に体重がかかってというと、“右”ということ



になります。

Sさん：いやー、左の良いほうに、体重など全部行っていると自分では思っているのですが。

福井先生：ああそうですか。ちょっともう一回、体を右に捻ってみて下さい。モデルさんの場合は、良い方の左側で体重をかけてバランスを取っているということになります。

そうすると、右のお尻と腰椎の右側にも力がないとすると、体の左右のバランスの取り方が違ってきますので、どうしてもそれが一概に言えなくなってきます。ですので、先ほど右に回って頂くのと、左に回って頂くのとをやって頂いたのですが、お尻が力がないと、骨盤がそちらに下がってくるというのが普通なんですけれども、それに対して、こっちを取っているというのは、ご自分では、何か不安定だとか、右側のお尻の骨が直接体重を受けるような感じがして、不快感があるということで、こっちのお尻に筋肉がないにも関わらず、こういう風に体をご自分で、戻している方も、たくさんいます。そういう方の場合は、今度は動いたときに、水平が保てるということが、大事になってきます。

今の場合でしたら、左右の上がり方は違いますが、もし補充をすれば、目的によると思いますが、えーっと、それで右のお尻を上げると、肩が楽でしょう。という風になると、腰部が、右に側屈が入ってきます。例えば、もし、右の足がしびれるとかの症状をもっている方であれば、右の後ろに体重がかかるのが逆に、禁物になってきますので、その場合は、こういう風に右を上げた方が良いということになります。いずれにしても、原則としては、骨盤

と背骨が真っ直ぐになるような方向を上げるということが最終的には、原則になると思います。

もう一度、まとめてみます。通常は、体重がかかっている方のお尻を上げた方が良くと思います。ただし、それは**骨盤と背骨が水平になっているか**ということが**肝心な**ことです。ご自分がいろんなバランスの取り方、筋肉が無いほうに対して、それを補うような形で、普段から真っ直ぐしているような方であれば、逆に言うとそれほど必要ない、と。あるいは、既におっしゃったように、お尻の肉が無いほうを足すことで、水平になるのが易くなる方もいると思います。ただ、それは、もう一度申し上げますが、骨盤と背骨が水平だということが非常に重要なことで、これが保てないのにも関わらず、やせている方を下がっているような方の場合、やはりそちらを上げて、骨盤と背骨を水平にするということが大事なことです。よろしいでしょうか？

Sさん：ありがとうございます。納得しました。

Tさん：私は、長年、右足の方が3cmぐらい短くて、右だけは、“つま先”立ちで立っていて、踵をつかない状態だったんです。ポリオの会に入って、靴を作って頂いて、左右差をなくして同じ高さにしたら、うんと楽になりました。だけど、家の中に居て靴を履いていない時は、やっぱり“つま先”立ちで、バランスを取っています。お尻の肉は、右の方は小さい。左の肉の方が大きいから、座るときには左の方へずっと座っているから、お尻のすわりだこみたいな感じがあるのです。

福井先生：Tさんの場合についてもうちょっとお話をさせて頂くと。Tさんは、脚長差があって、右足が短かったのが、右足を3cm補高されたということですね。

会場から：それ、何年ぐらい？

Tさん：2年か、まる3年ぐらい

福井先生：それだけれども、お尻の筋肉は右が薄いので、私が見ると、座った時には、水平にというか、骨盤を左右の真ん中にもってこようとすると右に落ちてしまうのですね。おそらく、まだ3年前までの体の背中の動き方、要するに左側が高くなった状態

で背骨も左側が狭くなった状態が続いているのが今の姿勢だと思います。

そうすると、座っている時に、左に。左右で体重をかけても、左側に体重をかけるような、つまり背骨があって、右と左がありますと、左側に、こういう風に寄せたほうの、こっちの左側の背中やお腹の筋肉を短くしたほうがバランスを取っているのを、ずっと何年もやってこられたので、座るときに、それが残っていらっしゃるのです。それで、立っているときには楽になったのですが、座っているときにまだ、あれなんですか？

Tさん：座っているときは、全然…

福井先生：大丈夫で、腰が痛くないとか、そういうことであれば、私はこれでいいと思います。もし、Tさんが痛いと言ったとすると、もともと、右足が3cm短くて、それで座った時には、やっぱりそれが是正されなくて痛いとしたら、今度は、これも、大体大きな原則だと思いますが、真っ直ぐの背骨と真っ直ぐの骨盤が一つの重要なこと。もう一つは、そこから、同じぐらい上げられるような能力という点ですが。右のお尻を上げて、左のお尻も上げるということが、両方とも出来るような能力をこの後、お作りになったら、いまの背中の左側が短くて、右側が伸びたような状態というのも是正されてくると思います。これは、だから、すぐというわけではないと思いますが、その運動をされた方が、私は良いのではないかなと思います。

今は、でも痛くないので、痛くなければ良いかなと思います。もし痛ければ、そういう運動を考えればと思います。

Tさん：ここの付け根のところ、すごく痛んでいました。で、靴を作ったら、さほどでは無かったのですが、やはり疲れがでるとここに痛みが出て、こないだ歩いていたら、いやに右足の方が“なえた”感じがしてきて、また一段と症状が進んだのかなと、こう。今までにない“プラン、プラン”感が出てきたんです。で、靴を作った時には、あっ、こんなふうなの、もっと早く作れば良かったなあと思って、喜んで歩いていたんですよ。で、右の踵が減るなんてことは、今までになかったことなので、すごく嬉

しかったのですが、靴に慣れたら、やっぱりどうしても、比重が左にまた寄ってきて、左の方が減るようになってきました。

福井先生：はい。えーとですね。ここにまでなると個別になってしまいますけど。

もう一つだけ、ちょっと立って頂いて。普段立っているような感じで。

右足だけ持ち上げられますか？ はい。こんど、左の方、上に、こういう風に。

そうすると、Tさんの場合は、腰から上の部分だけを診ると、やっぱり、右の方が弱いです。右の方を縮める能力が左と比べると無いです。これは、今までの脚長差の部分だと思います。ですので、右側の横の腹筋をしっかりされないまま足の高さだけが合って、それで楽だからと言って、歩いていたとすると、今度は足の負担と同時に腰の負担がある程度強制的に同じようにされるにも関わらず左の方が強かったというのがあると、こっちの方が、すこし不安定になってくると言うことが、可能性としては十分考えられます。

Tさん：とにかく、よく転ぶようになりました。

福井先生：それでは困りますね。

Tさん：もう、“すてん”と見事にひっくり返るのですよ。

福井先生：そうしたら、一番簡単なのは、たとえば、こういう物（エアスタビライザー）を使えば左右に体重がかけられる。先にここで言ったのは、どっちかに乗ったままだという意味ですけれども、こっちにも乗れるし、あっちにも乗れるというのが本当は一番なんです。

Tさん：そこで座ってみたら、不安定でおっかなくて座ってられないです。

福井先生：まあ、これでなくても良いのですが、左右に体重を乗せる。今のTさん、右側のお尻を上げるときには、過剰な力を使うので、最初は、Tさんの場合はですが、むしろ右を上げた状態で10分ほど座っていただいた後で、これを取って、すこし運動して、その後に、これを入れたら良いのかなと、今、ちょっと思います。

Tさん：すいません。（会場笑い）

福井先生：どうしてもこれはしょうがないことなんですけど、お一人、お一人の歴史がありますので、私がいま勝手に考えていることなんですけど、たぶんそういうことではないかなと思います。

もう一度、しつこいようですが、**背骨と骨盤を真っ直ぐにするのが原則**ですので、それが、足りないから足すのか。Tさんのように、足りないので自分で調節して良いほうに乗っているから、そっちを上げて、もう一回もとに戻すというのは、ぜんぜん違います。なにが良いかという、背骨と骨盤が真っ直ぐになる（笑い）ことです。

出来れば、今ややこしいことを言いましたが、たとえば、こういう物に乗って、**右前、左後ろ、左前、右後ろ、全部同じように体重をかけることが出来る**。昔、フラフープというのがありました。あれは、腰を回しましたけれども、座っているときの腰の位置というのは、さきほどのここになるのです。斉藤さんが動かし難いと言った。ですから、ここが、こういう風に動くようになるかどうかということが、すごく大きいことなのです。これは、呼吸機能にも関係してくる。これは、すぐ動きませんので、最初は、“みぞおち”の高さに手を当てて、左右に動かす。こう動かす。ここですね。えー。動き難いですね。首が動いてしまったり、顔が動いて…後は、前後に動かす。

Iさん：私たちは、なかなか上手くできないけれども、フラダンスなんかは良いのでしょうか？

福井先生：フラダンスは立っているということから言うと、良いです。フラダンスの同じ事を座って、ここがお尻だと思えば良いです。

Iさん：はい。

福井先生：お尻のフラダンスのフラが右へ行ったり、左へ行ったりするのが、ここの剣状突起の位置が動くようにする。なぜかという、殆んど皆さん、固めているからなのです。がちがちに固めて動かないようになっているので、動かそうとすると頭ごと動いてしまうのです。頭を動かさなくて、ここだけを動かすという運動は、ちょっとでいいです。これはたくさん動くものではないので、1センチ、1

センチずつ動かすということでもいいと思います。これは、ホントに、チャレンジですよ。呼吸機能だとかそういうことにも関係が出てくるのです。

Cさん：バランスボールを使って、いまおっしゃった体操をやっても大丈夫でしょうか？

福井先生：バランスボールは、でっかいボールですよ。いいと思います。その場合は、最初のうちは危ないので、すこし足を広げて下さい。座っているときに、足を閉じるのではなくて、開いた状態で、こういう風に動かすというのが良いと思います。

Cさん：はい、どうもありがとうございます。

Iさん：最初のお話のところ、脊柱の筋肉と下肢の筋肉がクロスしているというお話がありました。ということは、一つの筋肉が繋がっているということですか？

福井先生：筋肉自体は繋がっていないので、名前が分かっているわけなんです、連続性をもっているという風に言われています。

Iさん：私が、9月にMRIを撮ったときに、下肢は右の方が萎縮していて、腰のところは左の方が萎縮していると言われたのです。実際に写真を見ると

そうなんだけれども、左が萎縮しているというのが、凄く納得いかなかったのです。それで、クロスしている影響かなと思ったのですけれども、あまり関係はないのでしょうか？

福井先生：それだけではちょっと分かりません。

小山さん：皆様、宜しいでしょうか？

福井先生、長い時間、本当に有難うございました。
(拍手)

(3時間連続のお話と実技指導でした。高度な内容を大変分かりやすく楽しく具体的にしてくださるお話と実技のご指導に、会場はうなずきながら、感嘆しながら、爆笑また爆笑のうちに勉強させていただきました。笑いすぎで腹筋が痛くなり、おでこのシワも消えてしまいました。福井先生、有難うございます。2007年には、文京学院大学での模擬患者や交流などが計画中です。福井先生にまたお目にかかれます。皆様のご参加とご協力を御願います)

(テープ起し：高野富志代・岸田隆雄・笹谷芳夫)