

II・YAWARA ポールウォーキング (YAWARA 体操) タイトル

○高橋 廣成¹⁾、渡辺 英一²⁾、池田 滋³⁾、^(1)たかはし接骨院、2)用田接骨院、3)池田接骨院、4)神奈川県)

Key words : YAWARA pole walking ・ Judo technique ・ Physical function ・ YAWARA physical exercises

はじめに

2020 年から新型コロナウイルス感染症におけるパンデミックが世界中に広がり自粛や行動制限策が行われた。この二年半で、神奈川県では3回の緊急事態宣言、2回のまん延防止等重点措置が行われ、学校は変則授業、職場はテレワークが推奨され社会生活のスタイルが一転致しました。いまだに新型コロナウイルスのまん延は、終息を見せておらず、現在も第7波の感染が大流行している。重症化リスクの高い高齢者や未病者は、行動を自粛せざるを得ない状況になっている。

2020 年からの自粛期間や生活行動制限等の生活環境の変化から健康被害が生じ、特に未病者や中高齢者における生活不活発 体力の低下 生活習慣病 ロコモティブシンドローム サルコペニア フレイル 認知症 の発生に繋がり大きな社会問題になっている。コロナ感染での重症者の割合は、中高齢者および生活習慣病の患者で、これらの方の体は、免疫力や身体機能が低下している事が要因とされる。

著者らは、10年前より身体機能低下改善を目的に YAWARA ポールウォーキングを提唱し継続的な健康管理、日常生活サポートを行ってきました。この目的は、二次的医療として柔整師が未病者や中高齢者の身体機能低下を改善し免疫力の維持増進と、患者個々の継続した健康管理をサポートしていくことであります。今回、国民の多くがコロナ感染予防のため、運動不足による身体機能低下状況を考慮し、自宅で簡単に行えるポールを使用した体操で、身体各関節、各筋肉を効率よく動かし、身体機能改善を図り、日常生活体力の維持増進へと繋がる YAWARA ポール体操を考案したので報告いたします。

YAWARA ポールウォーキング教室開催による参加者の体力測定の結果から、日常生活体力である筋力・バランス・柔軟性・持久力の改善が認められました。この事は、YAWARA ポール技法により 正しい姿勢 正しい動作の 意識付け理解が得られた結果であります。

それには、正しい姿勢の保持、正しい運動動作の重要性や方法を解りやすく対象者に理解してもらう必要があります。効率よく動かす考え方を理解してもらうために、ロコモーターとパッセンジャーに分け、骨盤はどちらにも関係することで腰部・骨盤複合部の安定性、骨盤+下半身の筋力、骨盤+上半身の柔軟性可動性を解りやすくアライメントの協調関係を3分類することで、それぞれのユニット機能を効率よく動かす意識を持つようにしておこなうことであります。

ここで、3つのユニットに分けた体操方法を説明いたしま

す。

3つのユニットの共通項として、腹部の働きを高めながら行うように意識をしてもらう運動であります。

ユニット1は、腰部 仙骨 骨盤部です。

コアを構成する腹横筋や多裂筋、骨盤底筋群は加齢とともに筋力低下が生じる。抗重力位におけるコアの安定機能は低下し胸郭の可動性低下も重なって円背姿勢になりやすい。体幹筋を意識して鍛えることは日常生活向上に繋がります。ローカル筋とグローバル筋が相互に作用することにより腰椎の安定性が増加し体幹の剛性が高まります。

基礎的な体幹の姿勢作りの方法としてドローインがあります。腹横筋の収縮で腹部の引き込みを意識してのトレーニングとなります。皆様方もご存じと思いますが、ドローインは、ゆっくりと息を吸いゆっくり息を吐き、お腹を凹ませて腹圧を高め、胸郭を持ち上げて脊柱を中立位保ち、お腹を凹ませた状態で呼吸をしながらその状態をキープするのがドローインであります。

対象者となる中高齢者未病者には困難な場合があります。YAWARA ポールを使用しながら行うことで四点支持となり安定感が生まれお腹を引き込みやすく安心して行う運動となります。

なかなかできない方には、小さなズボン履く様にお腹を引っ込め、肛門に力を入れ、排尿を止めるような意識を持たせて行います。

ユニット2は、頭部・頸部・肩甲骨・脊柱・骨盤になります。中高齢者は、筋力低下、柔軟性の低下等で頭部前方姿勢になりやすい。

アライメント不良を起こすことで、アゴが前に出る、頸部筋の過緊張、背中が丸くなり猫背、巻き肩になることで、腕が上げづらくなり、鎖骨および肩甲骨の位置の変化で周囲筋のアンバランスが起き、肩甲骨関節が不安定になっていることが多くみられます。

そこで YAWARA ポールを使いながら 脊柱+肩甲骨 胸郭+肩甲骨 腹横筋 を意識しての体操をすることで体幹筋の強化、柔軟性向上、正しい姿勢保持に繋がる運動となります。

基本的な体幹の四方向への体操となります。

ゆっくりとした動作で、5秒保持のスロートレーニングで行います。

①は、YAWARA ポール体幹後屈体操になります。

②は、体幹前屈体操

③は、体幹側屈体操

④は、体幹回旋体操です。

ユニット3の骨盤・股関節・下肢になります。

中高齢者は、下肢抗重力筋の筋力低下は歩行速度やバランス能力、日常生活動作の低下を生じさせると報告されている。加齢と共に高齢者は、胸椎後弯の増強と腰椎前弯の減少による脊柱の前屈に対する代償として骨盤後傾姿勢に変位し股関節膝関節の負担が強くなり機能的支持基底面が減少する。

YAWARA ポールを使用することで安定感が増し関節への負担も軽減され腹横筋 骨盤・股関節・足部重心バランスを意識理解しやすくなり、各筋肉を有効に動かしやすくなるので、下肢筋力の強化、バランス能力が向上される。

下肢筋力の向上維持のための6種類の体操を説明いたします。スロートレーニングで行い、**YAWARA** ポールウォーキングの特徴となるボールの握り方で行い、小指側から順次人差し指まで ボールを軽く握り、拇指は握らずにボールの上部に乗せて行います。

①は サイレイズになります。主に大腿直筋、大腿筋膜張筋の運動になります。

②は カーフレイズです。

腓腹筋、ヒラメ筋の運動です。

③は スクワットです。

主に大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリングの運動です。

④は ワイドスクワットです。

主に大腿四頭筋、内転筋、臀部深層外旋筋の運動です。

⑤は ヒップアブダクションです。

主に中殿筋、小殿筋の運動です。

⑥は ランジです。

主に大腿四頭筋、大殿筋、ハムストリングの運動になります。

「まとめ」

2020年から現在まで、新型コロナウイルスの感染が広がり、生活不活発となり、その結果運動不足から身体機能が低下、特に中高齢者未病者は筋力が低下し、日常生活動作に問題が生じ不安定感、転倒リスク、疾患の発症リスクが増している。我々、柔整師としてサルコペニア、ロコモティブシンドロームにならないよう筋力の向上、運動器を高める活動を積極的に対応することが必要ではないかと思われる。

著者らは、身体を3つのユニットに分け、それぞれボールを使い四点支持を基本とし運動を開始する前に、正しい姿勢、正しい動作の意識理解を得るように行い、正しいボールポジションを把握してもらい各運動を効率よく行う指導を行ってきた。日常生活体力維持増進には、**YAWARA** ポールウォーキング、ポール体操を行うことで、筋力、柔軟性、持久力、バランス能力が上がり、身体機能低下を予防し健康を維持増進されることになる。コロナ禍における各自の健康管理が求められる中で、**YAWARA** ポール 体操は大きな役割を果たせると示唆される。