

太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2023. 11

『木のポーズ』で 寝たきり予防！



爽やかな秋晴れの10月。大分県別府市を象徴する『鶴見岳』に登山。夫婦で“ふうふう”言いながら(笑)。およそ3時間で山頂に到着。20代前半で結婚した私たち。気づけばともに50代後半。

「これから先、どう生きていくか?」「何に気をつけて生きていくか?」
一致した目標は「寝たきりにならない」ことです。

日本には古くから「**老化は足から**」という諺があります。

“歩かなくなった現代人”に対し、まざまざとその意味を示しています。

寝たきり人口は今や 300 万人以上と言われ、世界の中でダントツ1位。長生きできるように医学が発展したことは、まことに嬉しいことですが、現実には「寝たきりで」長生きしている高齢者が多いのです。

人生、「長さ」を選ぶか？ あるいは「内容」を選ぶか？
最後の最後まで、他人の手を借りずに自分で歩ける、自分で立ち上がれる内容（状態）で死んでいきたい。でも、やっぱり長生きもしたい。

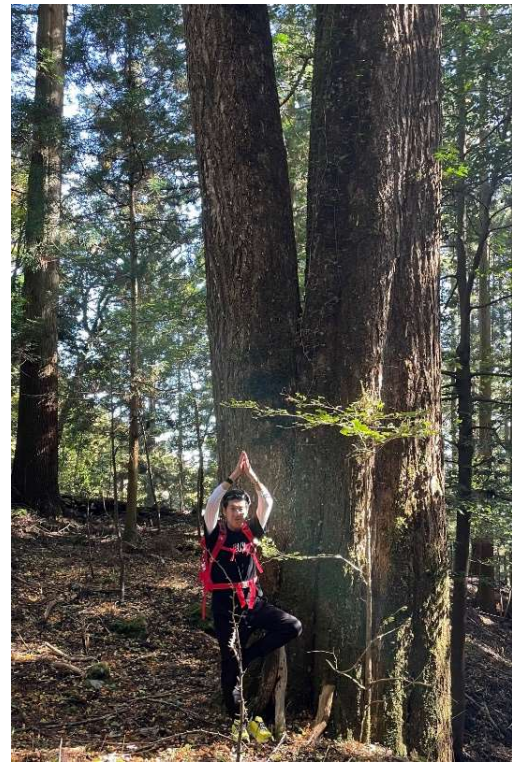
「自立した状態で長生きしたい」。万人、共通の願いではないでしょうか？
では、そのためにはどうしたらいい？

『木のポーズ』

毎日、習慣にしてみましょう！

木のポーズとは、ヨガの代表的なポーズです。

鶴見岳のホンモノの木々たちとポーズしました～😊





片足でバランスをとって、“木になりきって” 立ち続けるポーズ。
今、歩行困難ではなくても、今、「木のポーズ」ができない人は・・・
“寝たきり予備軍”と言わせていただきます。
なぜなら歩行・起立で最も大事な筋肉が衰えている、予想されるから。

「自分も寝たきりになりたくない！どの筋肉を鍛えればいいのですか？」
その質問への答えは

「腸腰筋」です。この筋肉→

大腰筋と腸骨筋の2つの筋肉を合わせて
腸腰筋と呼びます。

いわゆる“インナーマッスル”で
手で触って確認することが難しい筋肉。
インナーゆえ、ほとんどの人が腸腰筋を
意識できていません。



腕の上腕二頭筋、胸の大胸筋、足の大腿四頭筋などは触れてわかる筋肉。
皮膚の上から筋肉量・硬さも、およそ確認ができます。
筋肉美を競い合うボディビルダーが、よく鍛えているこれら筋肉と違って
腸腰筋は目立たない、触診できない位置にあります。

腸腰筋は上半身（骨盤）と下半身（大腿骨）を連結する筋肉で、「姿勢」に
とても関係しています。腰が曲がった姿勢は腸腰筋の衰えが原因です。

もちろんこの腸腰筋だけ鍛えていけば、「寝たきりにならない」というわけではありません。しかしこの腸腰筋が「バランスをとりながら立つ」ために、とても重要なはたらきをしているのです。

歩行や起立には筋肉の強さだけではなく、「バランス感覚」が必須です。フラフラして、立ち上がることができない、足に力が入らない……。それが「腸腰筋の衰え」だったりします。

腸腰筋は平衡感覚をつかさどり、体の“軸”（中心軸）をキープ・安定するために重要な筋肉です。いくら筋肉隆々の“マッチョ”のボディビルダーでも、腸腰筋が弱いと数分間の『木のポーズ』は難しいと予想されます。

その『木のポーズ』を完成させるための一番のコツは

足裏の“接地力”です。

植物で例えれば、“根を張る力”です。
（緑色の線で囲った部分）

寝たきりに限らず、病気を予防するには
目には見えない『根』が、何よりも大切。

健康回復を果たすためには、根っこの部分、
『根本原因』に着目し、根っこを元気にする健康法が最も重要です。



病院の治療（西洋医学）は、枝葉の病気を直接治療する対症療法。
漢方の治療（東洋医学）は、枝葉の病気の原因は『根から』と考えて根本的に解決する。ゆえに漢方は即効性がない。でも、木全体が良くなる。

西洋医学東洋医学。優劣をつけるのではなく、臨機応変に両医学を用いて健康回復を早める。それが太田東西薬局の『東西』の由来です。ただ、病気にならなければ、健康を維持できれば、東西両医学のお世話になる必要はありません。それこそが一番！　そこで、そのための

『木のポーズ』です！ \ (^o^)

ヨガインストラクターの資格を取得した太田憲一先生が、今月から

『漢方ヨガ』教室開催しますので、奮ってお申し込みください😊😊