

# 「健やかなエイジングのすすめ」

2015.2.13

健康アドバイザー 吉村真紀子

1. 体の不調を人体力学から考えてみましょう  
運動不足と老化で錆びついた体は仮死状態です  
呼吸の機能の衰えがその原因
2. どういった仕組みで錆びついていくのでしょうか  
デスクワークがふえて筋肉が衰え、全体の関節が錆びついてくる  
骨盤がかたまり背骨が動かなくなる
3. 腕（かつての前脚）を使うことが減り、肩甲骨が肋骨に張り付く  
肋骨が固まり肺や心臓の機能が衰える  
呼吸の機能が低下し、体全体が酸素不足で老廃物がたまっていく
4. 改善の方法  
表層の筋肉からほぐし、骨格まで動くようにする  
腹筋を伸ばして背骨を動かす  
骨盤をゆする  
背中の表層筋を動かし、肩甲骨・鎖骨を自由にする
5. 肋骨まで開き、胸式呼吸をする  
お腹の袋をふくらませ腹式呼吸をする  
呼吸するだけで全身に血液のめぐる体作りをする
6. 筋肉のバランスがよい＝関節がよく動く＝骨格が整う＝姿勢がよい＝健康  
筋肉を使う＝血液・リンパの流れがよい  
骨盤・背骨がよく動く＝内臓のマッサージ・内臓神経の活発化
7. それぞれの得意なスポーツで上手にならない理由が骨格の仕組みにあった  
骨が自由に動けば軽快に動くことができる