

# 白木仁先生の『関節体操』

インソールの開発をはじめ、常日頃ご指導を頂いている筑波大学の白木仁先生が、一般の人たちを対象にした指導書を次々に出版されています。

その中で、今回ご紹介したいのが『関節体操』です。

「仕事が机の上だけで完結するようになってから、私たちが体を動かす機会はめっきり減りました。

それどころか長時間パソコンの前で同じ姿勢を続けたり、あるいは立ち仕事の連続で体に負担をかけたり……。

その結果「どことなく体の調子が悪い」という状態に陥っている方は大勢います。

本書は、そんな方たちのために、朝、ふとんの上で、あるいはオフィスでイスに座ったままで、いつでもどこでも思いついたときにできる簡単な体操を紹介しています。

普段、運動の習慣がない方は、無理に毎日続けようとする必要はありません。時間があるとき、ちょっと調子が悪いとき、3日に1度行なうだけでもいいのです。

そう、本書は『養生訓』のようなものなのです。」

(本書「はじめに」より)

運動不足や加齢による筋力の衰えが原因で、目立ちはじめの膝の痛み、腰の不調、肩こり……。

体を動かす基本である関節の曲げ伸ばしの体操をすることで、

1. 体の柔軟性が高まり、けがの予防や快復を早める。
2. 関節周辺の血流が良くなることにより、痛みが軽減したり、筋肉の緊張=こりがほぐれる。

などの効果をあげておられます。

それも、無理をせず、3日に1度の体操で充分、とのこと。

体の上半身と下半身をつなぐ重要な関節である股関節をはじめとして、膝、腰、肩、さらに足首、手首、ひじ、首……と、

体全体の関節体操が、分かりやすい写真入りで紹介されています。

非常に簡単な体操ですので、股関節のストレッチ体操プラス自分の気になる部分の体操を2つか3つ、仕事の休み時間やちょっと時間のできた時に、ぜひなさってみて下さい。

動かした関節が、フワッと温かくなり、楽になっていくのが実感できると思います。

私自身も、長時間の立ち仕事、作業で、なかなかとれなかった痛みやこりが、いつの間にか不思議なほどに消えてしまいました。スポーツをやる時間のとれない忙しい方にこそ、お勧めしたい体操です。③



講談社 1,000円(税込み)  
エルデでもお分けします。

## 白木仁先生 プロフィール



筑波大学人間総合科学研究科准教授。

日本体育協会認定「アスレティックトレーナー」の“マスター”14人のうちの1人。現場での「アスレティックトレーナー」の啓蒙活動と、「アスレティックトレーナー」に医学、スポーツ科学の知識・技術を加えることで更なるレベルアップをはかるべく、意欲的に幅広く活動をしている。

アスレティックトレーナーとして

- 長野オリンピック スピードスケートの日本代表ヘッドトレーナー（清水宏保選手が金メダル獲得）
  - シドニー、アテネオリンピック シンクロナイズドスイミングの日本代表トレーナー（団体&デュエットで両大会銀メダル獲得）
  - 読売巨人軍の工藤公康投手を14年以上に渡りサポート
  - プロゴルファー片山晋呉選手を高校生時からサポート
- その他ジャンルを超えて、トップアスリートを多数サポート

## 気になる靴の臭いには・・・

### 「ほたてのちから」を

梅雨時に特に気になるのが、靴の「蒸れと臭い」です。色々な消臭、抗菌の商品が出回っているようですが、私たちは、ホタテの貝殻の有する抗菌力を製品化した「爽貝水」をお勧めしています。

この製品は、ホタテの産地である青森県で産学共同研究の成果として開発されたものです。

ホタテ貝の産地では大量に出る「産業廃棄物」としての貝殻の処理に困っており、そのリサイクル品の開発研究が進められ、その中で特に貝殻の抗菌作用に着目して研究された成果のひとつが、この「爽貝水」です。

昔から青森の漁師などには、ホタテの貝殻で味噌などを焼いた「貝焼き」が風邪に効果があることが知られていたようで、その抗菌力を科学的に検証して開発された抗菌、消臭水です。

爽貝水 250ml  
そうかいすい  
税別 ¥2,000

成分は、ホタテの貝殻を焼成したセラミックを水に溶かしただけで、他には何も含まれていません。

抗菌実験では、水虫菌はもちろんのこと、大腸菌、黄色ブドウ球菌、サルモネラ菌などの食中毒菌をはじめ院内感染が問題になっているMRSAにまで効果が確認されているようです。

さらに、これほどの強い抗菌力を有しているにもかかわらず酵母菌や乳酸菌には影響がないなど、生体材料特有の安全性を示しているようです。

このような実証データもさることながら、とにかく「スプレーでひと吹きするだけで、数分後には臭いが消える」という実感が、私たちが「爽貝水」をお勧めする所以です。

靴や靴箱の臭いだけではなく、いやな生ゴミの臭い対策などにも効果抜群です。