

中高年のものぐさと やってはいけない パフォーマンスとは？

千葉県医師会 中村 真人 医師

③正面を向いたまま、右腕を右に伸ばして取る。それぞれの質問の回答で、②③と答えられた方はものぐさです。

②③のように上腕を自分の身体の正面から外側に伸ばすパフォーマンスをすればするほど肩に負担をかけます。犬猫、牛豚がそのように足を動かしますか？我々はもともと四つ足だったので本来の四つ足の格好には強いのですが、肩の可動域が広がるのと引き替えに肩の強さを失ってしまっており、これに加齢による筋力低下と骨粗鬆症などによる骨の変形が加わって障害が出やすくなっています。人間の身体はスカプラプレーン（腕が真横より前方30度になった位置）以上の角度での運動は骨格の構造上無理が生じます。ですから、質問②の③のような「ものぐさ」は絶対にやってはいけません。

次に、やってはいけないパフォーマンスとはどのようなものを言うのでしょうか？

③ やかんの取っ手はどやって持ちますか？

- ①取っ手を上から持つ。
- ②取っ手を下から持つ。

④ 足を肩幅に広げて、膝を曲げたり伸ばしたりした時にあなたの膝頭はどちらを向いていますか？

- ①親指より内側に向いている。
- ②小指の方を向いている。
- ③親指と人差し指の間の方向を向いている。

⑤ 皆さんが座っているときに、横から見た時に、貴方の耳は？

- ①肩の中心より前にある。
- ②ほぼ肩の中心にある。

皆さんの回答は如何でしょうか？③・④・⑤それぞれ、最後の回答が、身体にも障害を起こしにくいパフォーマンス・姿勢です。質問⑤ですが、腕の力は手のひらが上を向いた方が力が入ります。それで、

手の平が下を向いた姿勢でやかんを持ったり、机を引いたりを一日中何回もしていると筋力の衰えた中高年は肘の外側の痛みの原因になります。

質問④ですが、膝の曲がる方向が親指より内側に向くと、膝の内捻・土踏まずの消失・足関節の外反など長い年月の誤った動作が積みかさなり種々の障害原因になっていきます。この悪いフォームは女性に非常に多く、女性は、是非今一度自己チェックして頂きたいと思います。質問⑤では、類人猿のように顎を突き出し背中の中曲がった方が若い人でも多く見られます。そのような方では耳が肩の線の遙かに前方に耳があります。類人猿なら脳も3000〜4000gで頭の重さにも耐えられるのですが、貴方の脳の重さは1300〜1400gはあるのです。そんなに、顎を突き出すと肩や首が疲れますよ！一度チェックしてみてください。

このような悪いフォームに筋力低下と長い年月にわたる繰り返し動作が加わると、いずれ変形性膝関節症のようなロコモティブシンドロームやマーズの原因になっていくわけです。

最後に、このようなものぐさや悪いパフォーマンスでどこかに痛みを生じた時は、必ず専門の整形外科医を受診して下さい。専門の整形外科医ですら診断のために、レントゲン・エコー・CT・MRIを必要とすることがあるからです。

日常生活は全て生活習慣です。ものぐさ、悪いパフォーマンスを無くして元気に過ごしましょう。



皆さんは、ものぐさですか？まさか、「はい」と答える人はいませんよね！ものぐさと日常生活の悪いパフォーマンスは腰痛・五十肩などの増悪の原因になります。皆さん、ものぐさしていませんか？正しいパフォーマンスをしていますか？

そこで今回は皆さんの「ものぐさ度」と、正しいパフォーマンスをしているか、チェックしてみたいと思います。まず、「ものぐさ度」です。

① テレビのチャンネルを替えるときに、どやって替えますか？

- ①テレビの前まで行ってチャンネルを替える。
- ②リモコンで替える。
- ③近くの人に、替えてと頼む。

② デスクワーク中に身体の右真横1m離れた棚にある本を取る時にどやってとりですか？

- ①立って取りに行く。
- ②身体の正面を右側に向けて、右手を伸ばして取る。