

いきいき 師走の健康ライフ

ほぐす

理学療法士が教える 寝る前ストレッチ



体が縮こまりがちになる季節。固まった体をほぐして気持ち良く一日を終えたい人たちも多いはず。そこで、寝る前に手軽にできるストレッチについて専門家にアドバイスをもらった。

「腰からふくらはぎにかけての大きな筋肉を緩めることで血流が促進され、腰痛などの予防にもなります」。こう話すのは、朝日新聞社が経営するフィットネスジム「メディカルフィットネス リ・バース 町田店」(東京都町田市) 店長で理学療法士(P.T.)の芳賀隆弘さんだ。教わったのは、もも裏からふくらはぎにかけてのストレッチ。曲げたひざの裏を両手でつかんで体に近づけ(写真①)、

町田にメディカルフィットネス

ひざを伸ばす(写真②)。その際、つま先を下に向けることでふくらはぎも伸ばすことができる。手で足りなければタオルを足裏に掛け、両手で引きながらひざを伸ばす方法も(写真③)。芳賀さんは「息を吐きながら伸ばして、痛み持ちはいい程度で止めるのがポイントです」。芳賀さんによると、ふくらはぎは日常生活で疲れやすく、寝る前に緩めることで睡眠中のけいれん予防にもなるという。睡眠中、ふくらはぎが突っ張った状態になることもけいれんの一因で、ひざ裏にクッションなどを敷いてふくらはぎの緊張を緩めることも予防になるという。

◇ 同店では芳賀さんらP.T.が常駐し、利用者を個別フォローしながら医師と定期的に相談してメニューを見直す。最先端のAI(人工知能)搭載マシンは、利用者の体形や体調に応じて負荷の強さなどを自動設定できる。9月から通う神奈川県相模原市の女性(73)は、スタッフの知識や具体的な助言に信頼感を覚えたという。「個人に合うよう向き合ってくれ、低いハードルから始められた」。

12月末まで、P.T.らによるパーソナルコンディショニングをお得に体験できる。通常1回(55分) 1万5千円(税別)のところ、3回1万5千円(同)で販売。購入は初めての方のみ1人1回まで。

申し込み、問い合わせは電話 (042・707・6262)



体の悩み「動作の専門家」が味方



さいとう・ひでゆき 1966年生まれ、金沢市出身。金沢大医療技術短大(当時)卒。筑波記念病院(茨城)に入職後、筑波大大学院で博士号(医学)取得。21年から日本理学療法士協会会長。

斉藤秀之・日本理学療法士協会会長

寒さで腰やひざが痛んで動くのがおっくう、自分に合う運動が分からない……。そんな悩みに寄り添う専門家の一人が理学療法士(P.T.)だ。病院でのリハビリの印象が強いが、その専門性は、生活習慣病などの予防や健康増進にも生き、ジムやスポーツ現場など活躍の場も広がる。日本理学療法士協会の斉藤秀之会長(57)に、P.T.の役割や現在地を聞いた。

「動作の専門家」。斉藤会長はP.T.をこう表し、「座る、立つ、歩くなど人間の基本となる動きに対して責任を持たないといけない」と語る。

P.T.は、Physical Thera

pistの略で、けがや病気で障害のある人たちに運動療法やリハビリを提供し、基本的な動きの回復や改善をサポートする国家資格だ。同協会によると、約13万人の会員の大半が医療施設や介護施設で働いているという。

医師や看護師らと連携し、運動を通じて治療の役割を担う一方で、自宅や施設で過ごす高齢者が増え、斉藤会長には「P.T.が外に出ないのはもったいない」との思いがあった。

体の構造や動作に対する深い知識を土台に動きを観察し、リスクをみながら個別に運動や動き方を提案でき、相談にものれる――。

P.T.の専門性は、けがや障

害の有無に関係なく、認知症や生活習慣病のリスクの低減にも役立つという。斉藤会長は「その人の可能性を、生ある限り求めていけるようにお手伝いする仕事。だからこそ、身近な存在にしたい」。一方で利用する側の意識にも触れ、「やらされるだけでなく、運動の目的や動かす部位を意識してやることで動きも体も変わる。痛みや違和感に気づきやすくなって相談もしやすくなる」と話す。

ジムなど民間サービスにもP.T.は増えてきたが、斉藤会長の希望はもっと先にある。「10年後には、『ちょっとP.T.に相談してきた』と言うのが当たり前になってほしい」

(竹田和博)