

1日3分で
口コモも便秘も
認知症も撃退!?

たった4ポーズの健康法

体操がスゴい!



80年以上の歴史を持つ健康法「真向法」。たつた四つのポーズを合わせて3~5分繰り返すだけで、さまざまな効果が得られるという。政財界や芸能界、さらには医学界にも愛好者は少なくない。効果の秘密と正しい実践法を探つた。

真向法の創始者の長井津氏(1889~1963)は、実業界で身を立てようとした福井県から上京、死に盛りの42歳の時、脳出血に左半身の自由を失い、医師にもさじを投げられ、失意のうちに故郷へ戻つた。生家は浄土真宗の寺院。帰郷した長井氏は、「勝鬘經」という仏典に心の安らぎを見いだそうとする。この経典に定められた礼拝

作法を正しく行うことで真理に近付けると考え、「座礼」と「立礼」を不自由な体で徹底的に繰り返した。はじめは満足に形もどれなかつたが、続けていくうちに、こわばり動かなかつた体が次第にゆるみ、感覚や動きが回復していくたどり返したことが、今までいりハビリになつたというわけだ。

長井氏は自身の経験から、この動きには健康増進

効果があると考え、普及に努めた。その後、試行錯誤の末、先に挙げた二つの動作をもとにした「第一体操」「第二体操」に、「第三体操」「第四体操」を加えた四つの動作で構成する「真向法」を考案。今では老若男女を問わず、多くの人に愛好されるに至っている。

イラスト決定版 真向法

体操(毎日新聞出版)を

著した公益社団法人「真向

法協会」によれば、この体

操は柔軟性や運動能力の維

持・向上のほか、代謝や治

療力アップ、便秘解消、美

容やストレス解消にまで効

果がある、としている。

体操の詳細は40・41ページを

ご覧いただきたい。正直な

ところ、「本当にこれだけ

いいの?」「ただの下半

身ストレッチでは?」とい

う疑問も湧いてこよう。と

ころが、専門家に聞くと「協

会が説明するような」効果

が期待できる」というのだ。

要介護度が最高の「5」

と判定された寝たきりの高

齢者が自力歩行できるよう

になつたり、自分で食事が

できるまでに回復する――

などの実績で知られる高齢

者介護施設「ウエルケアテ

ラス川口元郷」(埼玉県川口市)。この施設で機能訓練

指導員を務める中村道紀氏

は、「真向法の動作は理に

かなつている」と評価する。

「動く時だけでなく、立つ

ている時、座っている時で

筋肉は体内に水分をため

ておくタンクのような役割

を果たすため、筋肉が減少

した高齢者は水分補給が欠

かせません。ですが、この

ことがあまり意識されず、

慢性的な脱水状態になつて

いる人も少なくない。運動

を果たすため、筋肉が減少

した高齢者は水分補給が欠

かせません。ですが、この

第四体操

脚の前部、膝、足首、背
中の筋群に効果的

正座の姿勢から両足を尻の幅だけ開き、尻を落とす(割り座)。足首や膝が伸びることで痛みを感じる人は、座布団を二つ折りにして尻の下に敷いて割り座の練習をするか、片足ずつ行ってもよい。



足首の甲側が床につくようにし、体を手で支え、息を吐きながら、静かに体を後ろに倒していく。背中が床についたら、手を伸ばし、全身の力を抜いて大きく腹式呼吸する。1分ほど続ける。

×××××

悪い例



尻や膝が床から浮いたり、膝が開かないように。爪先が外に向くと膝に負担がかかるので、できるだけ内側に向ける。脚が痛くて倒れきれない場合は、後ろに座布団を重ねておき、そこにもたれるよう体を伸ばす。



イラスト／勝部ともみ(K2)

半身は関節をまたいで腱や靭帯でつながっているので、股関節が固まると背骨に異常がなくとも姿勢が悪くなる。その矯正につながる。最初は完璧にできなくていいので、しっかりと頭で動きを意識しながらやつてみてください。(小野氏)。

四つの体操は、真向法長い歴史の中で吟味され、絞り込まれてきたもの。体の表と裏、前と後ろ、上と下をバランスよく整えられるので、四つ全てを行うことが効果アップにつながる。

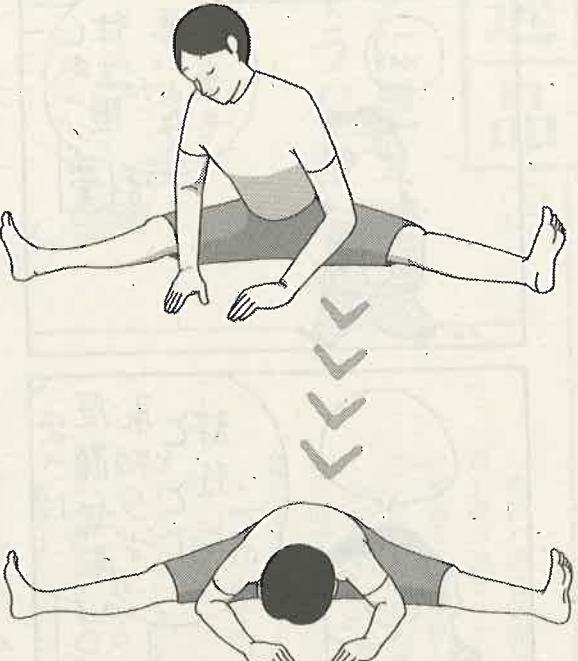
第一から第三までをそれぞれ20秒ほど。これを2~3セット繰り返し、最後に第四を1分間――と、全てをこなしても概ね3~5分程度。真向法の実践者は「体操を習慣にして、日々継続することで効果が出る」とから取り組んでみてはどうだろう。

本誌・中西庸口をそろえる。まずは起床時、あるいは就寝前の3分から取り組んでみてはどう

第三体操

骨盤周辺と脚の内側の筋群に効果的

両脚ができるだけ開き、足首は第二体操同様に立てる。開脚角度は、はじめは90度くらいでOK。最終的には130~150度くらい。それ以上に開くのも、逆に股関節に負担がかかるので注意。背筋を立て、会陰で座る。



息を吐きながら上体を倒し、腹、胸の順番で床に近づける。痛みを感じたら、無理せずにそこでゆるめ、もとの姿勢に戻る。10回ほどくりかえす。難しい人は、片足だけ伸ばした状態から始めてよい。

×××

悪い例



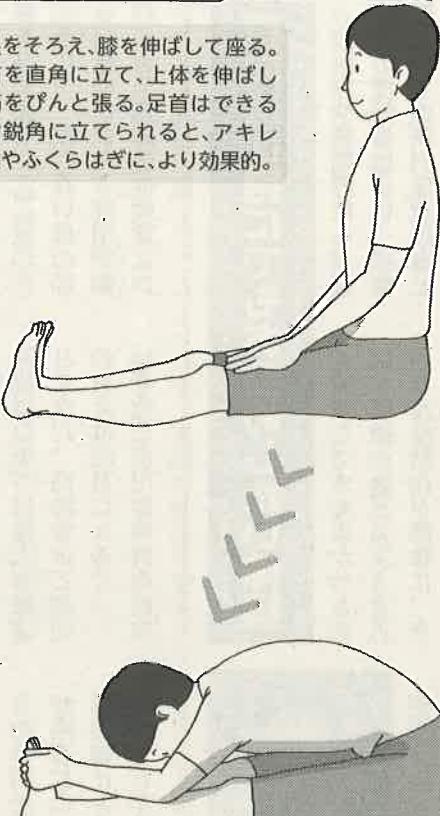
背中が丸まったり、足首が回ったり、膝が伸びるなどして姿勢が乱れると、関節に余計な負担がかかる。息を止めて勢いをつけて上体を倒すのもよくない。息を吐きながら上体を倒すのを意識すれば、体はゆるまる。



第二体操

脚の後ろ側の筋群に効果的

両足をそろえ、膝を伸ばして座る。足首を直角に立て、上体を伸ばし背筋をぴんと張る。足首はできるだけ鋭角に立てられると、アキレス腱やふくらはぎに、より効果的。



股関節を支点に体を二つ折りにするイメージで、息を吐きながら上体を倒す。息を吐ききるタイミングで膝に顔がつくのが理想的。息を吐ききったらもとの姿勢に戻る。10回ほどくりかえす。

×××

悪い例



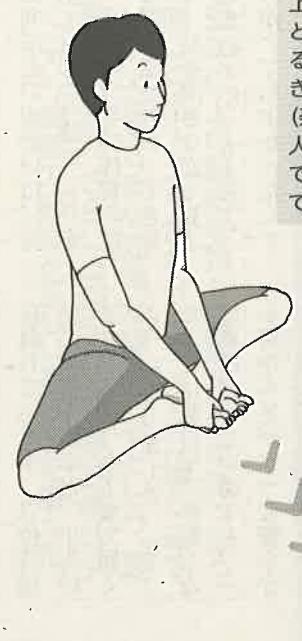
手を前に伸ばそうと肩に力が入ると、よけいに体は伸びない。手から力を抜き、脚に沿って滑らせるように。また頭ばかりが下がって背中が丸くなると、腰に負担がかかる。膝が曲がったり開いたりするのもよくない。



第一体操

股関節、膝、脚の外側の筋群に効果的

上半身を立て、会陰(肛門と生殖器の間)を床につけるかたちで座る。両膝を開き、足の裏を上に向ける(樂座)。膝が床につかない人は無理をせず、膝を両手で軽く押さえるようにして床に近づける。



上体をまっすぐに保ったまま、息を吐きながら腰を支点にして体を傾けていく。腹、胸、顔の順に床につけていく。息を吐ききったらもとの姿勢に戻る。10回ほどくりかえす。

×××

悪い例



頭を無理につけようと背中や腰が湾曲してはいけない。両手で足先をつかみ、頸を引いて胸を張ると、腰が立ち、背筋の伸びた座り方ができる。樂座が難しい人は、足を前後にずらして練習するといよい。

真向法の「極意」とは、体を動かしやすくしたり、脳が刺激されることで体内の血流が増え、全身にさまざまなプラス効果をもたらす、ということのようだ。ただし、真向法は正しく行わないと効果は期待できない。前出・真向法協会の小野将広氏に正しい実践のコツを聞いた。

「真向法は行きつ戻りつ、伸び縮みさせてゆるめる、これが大前提です。動かした分だけ戻すのが大切なポイントです。また足だけの運動ではなく、体を倒した後に起こすことでも腹筋や腰筋、体幹を使うことになる。この点が重要です」

そうしたコツを理解して実践すれば、「上半身と下