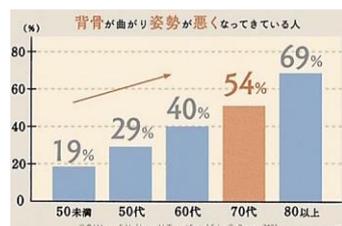


未病息災を願います NHK Eテレ 2024/9/8 放送

テーマ「姿勢」～姿勢が気になったら～

番組では、なぜ姿勢が悪くなるのか？そして姿勢の悪さから起こる症状や背骨を守る方法をわかりやすく紹介しました。症状として、「腰痛」「転倒」「しびれ」「支えがないと立ってられない」などが上げられ、それは、成人脊柱変形になることが原因。70歳代では半数以上が成人脊柱変形になります。



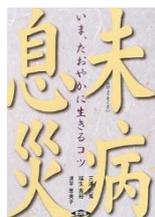
浜松医科大学 整形外科 松山幸弘教授によると見た目だけの問題でなく、万病のもと（さまざまな不調の原因）につながります。51%で息切れ、34%で胸やけ、30%で便秘が起こります。内臓にまで影響が出る理由は、前かがみになることで、肺のスペースが小さくなったり、胃も押され内圧が上がり逆流性食道炎が起きたりします。 ※成人脊柱変形への分かれ目は筋肉と骨粗しょう症。

セルフチェック方法や未病息災への食生活の改善、エクササイズについてもお話がありました。

- ・セルフチェック方法（壁に沿って立ち、かかと、お尻、肩を壁につけて、頭も無理なく壁につく）
- ・食生活の改善は主に、カルシウムとビタミンDです。東京慈恵会医科大学 越智小枝教授によると5,000人を対象にした血液検査で98%の人でビタミンD不足、欠乏がありました。ビタミンDはカルシウムの吸収と骨で沈着させる役割があります。不足すると骨折のリスクが6.6倍になります。豊富な食材はサケ、マグロ、さんま、ちりめんじゃこ、しらす、きのこ類（干ししいたけ 乾燥きくらげ エリンギ）また、キャベツはビタミンK（骨の形成を促す）が多く含まれおすすめです。
- ・エクササイズは、福島県立医科大学 会津医療センターで開発された、壁を使って背筋を鍛える方法や椅子に座って行う腹筋を鍛える方法など無理なくできるエクササイズがご紹介されました。

番組の最後に簡単エクササイズの紹介があり、肩甲骨を引き寄せて10秒キープする動作が紹介されました。この動作、未病サポーターの皆さんは既に導入済みのことと思います。現代未病の知識を生かし日頃から未病ケアを行うことで未病息災への道を歩んでいきたいものです。

- * 「未病息災」 番組では「不調がある未病の状態でも病気にならず元気なこと」と説明されましたが2005年に福生先生が共著で「未病息災」を発刊しております。（Amazonで購入可）いま、たおやかに生きるコツとして「無病」なんて高望みはしない。「未病」でOK！といった観点で「現代未病」の基礎を解説しています。約20年の時を経て、NHK番組に取り入れられました。あらためて福生先生の先見の明に驚かされます。「未病 de100歳」を目指さず「未病ケア」の実践を心掛けたいと思います。



報告 鎌田普明