

生涯現役だより

創刊2024
2025年6月号
0017

重力移動で変わる疲労と障害

3月、4月、5月各号では、立位、座位、歩形についてお伝えしてきました。それぞれのゴールに到達するための一丁目一番地は、**筋膜リリース**です。この世に重力が存在し、頭の重さ、骨、腱、筋肉の数が変わらない限りその身体の重量負荷と運動の誤作動によって日々確実に疲労し、時として大きな生活リスクを高めます。現代のデジタル化は健康限界社会を促進させ血行不良の酸素不足や栄養不足により、固くなる筋肉が増加します。**その日の疲労は、その日のうちのケアする。**生涯現役の身体作りにおいて、この積み重ねが一番重要です。

ネコに学ぶマイナス軸脱出



現状での骨格筋の状態が、プラス軸orマイナス軸のどこに位置するかを把握することが生涯現役の出発点です。例えば、20年間も誤作動し続けたガチガチの筋肉や、悪癖の強い動作習慣がある場合、運動した人ほどマイナスは大きい数字となります。**マイナスがボーダーラインを越えると関節痛を感じ**多くのお客様がこの段階で腰痛・膝痛を抱えて当ジムに来られます。まずは誤作動で固められた箇所、すなわちマイナスを相殺しないと骨格筋が若返る「**新しい関節可動域の獲得**」は起こりません。そして老若男女問わず**日々、重力により疲労する**という現実に向き合い、毎日マイナスを消していく作業を積み重ねる必要があります。アスリート時代、猫科の動物から学べと良く言われましたが、観察してみると、猫から学ぶことは沢山あります。

進化した身体を感じる理由

昔と全然違う身体になった。長年の痛みがなくなった。これらは主に4つの条件が重なることで感じます。

- ・コンディショニングにより、筋肉状態が良好化(栄養と酸素が行き渡る)
- ・関節可動域が正常化
- ・関節の安定力の獲得
- ・体幹を介した末端四肢の連動性の獲得

なぜ？筋肉は硬くなると痛いのか

1時間座り続けることで、最大80%の血流速度が低下します。血流速度が低下すると、**冷え・動脈硬化・血栓**の原因になります。

この、血流速度の低下により、**身体の間々まで酸素と栄養**が行き渡らなくなり、俗にいう**筋肉にコリ**が生まれます。

コリのできた筋肉は酸素や栄養不足により、ブラジキニンなどの炎症物質を出し、炎症反応を起こします。この炎症物質が末梢神経に影響して痛みを感じます。

温泉で筋膜リリースができるか？

血行促進には温泉！！とイメージしがちですが、源泉掛け流し100%の温泉に毎日入る、新潟の父と母の身体の痛みは酷く、実家に帰るたびに筋膜リリースケアをしています。**「進化した身体を感じる」**、その為には

①筋膜リリース(マッサージ解し)

②体幹トレーニング

③全身を連動させるストレッチを行わなければなりません。

温泉は、①②③どの条件も満たさないの、心の休養や身体ケアのウォーミングアップとして考えていただければと思います。

筋膜リリースは「点と線」を結ぶ技術

筋膜リリースはテクニックです。筋肉をしっかり圧迫して、圧迫を解除した時にしっかりリラックスして、血流促進を感じる事を繰り返します。

毎日行う自主コンディショニングの際は、これらを意識して、筋膜リリースの前後で関節可動域の向上を狙ってください。当ジムでのコンディショニングでは、日々皆様の状態を把握しながら、関節可動域を整えています。

重力による長期的な疲労蓄積と怪我から学ぶことで、身体ケアに引退はないと確信し、生涯現役という会社名にしました。これから暑くなりますが、身体のアップデートを楽しみながら過ごしていただければ幸いです。

著：小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖

