

## はじめて

私ははり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師の国家資格を持つ施術者で、名古屋で「Lightpe (ライペ) 鍼・灸・指圧 光希治療院」という治療院を開業しています。これらの療法を組み合わせ、東洋医学の考えを取り入れながら、主に身体のひずみやゆがみ、各不定愁訴の改善に努めています。私の治療院には30代から60代ぐらいの女性が多くいらっしゃいます。もちろん、その前後の年代や男性も施術を受けにこられ、各年代・男女差など比較することができ環境にいます。そんな中で常日頃思うことがあります。それは、女性が壮年期を、心身ともに健全に過ごしていくのは、結構大変だということです。ある年齢から女性ホルモンは急激に減少し、筋肉量が徐々に減って代謝が落ちるなど、身体は大きく変化していきます。また、女性は男性に比べ、もともとの筋肉量が少なく、かつ関節が柔らかいのでゆがみや変形の影響を受けやすくなっています。年月の経過とともに変化していく身体をうまくコントロールしていくには、ご自身についてよく知る必要があります。健康に関する情報は豊富にあります。が、さて自分にあつた情報はどれかというと案外わからないものです。断片的に気まぐれに取り入れたり、間違つた情報に翻弄されたり、余計な時間とお金を費やしている方も多々います。私は今までの施術の経験から、「全身の各筋肉

が本来の仕事をちゃんとする」が健康に過ごしていくためのキーポイントだと思いました。人間は、動くことで生命維持を保っています。その要は筋肉であり、筋肉は指や目の周囲を動かす小さなものから身体を支え動かす大きなもの、内臓を維持するものに至るまで多種多様です。本書では、「筋トレ」のような鍛える発想ではなく、日常生活に支障が起きない程度の筋肉の維持について書いていきます。ですから、運動がそれほど得意でない方でも安心して読んでいただけるはずです。今まであまり意識してこなかった筋肉や身体の動かし方についての正しい取り扱い説明書を手に入れてください。そして、主体的に賢く使っていくことにより、自分をもっと深く知り、心身ともに有意義な人生を過ごしていただく手助けになれば幸いです。

「いつまでも自分の足で歩きたい」「旅行やレジャーをずっと楽しみたい」そう思っている人も多くは、各関節が痛くなる、身体がしんどいなどといった不自由さは年齢が第一の原因ではありません。ある部分の筋肉が十分な働きをしてこれなかったために、特定部位に過度な負荷がかかってしまう、または衰えて身体を支え切れなくなってしまうことが主な原因であり、早い段階から少しずつ意識して使っていけば、十分に防げるものなのです。人体は年齢とともに弱くなりやすい部位があり、日頃の動作の癖も加わりおおよそ似たような経緯でひずんでいきがちです。本書では、さらに女性が陥りやすい筋肉バランスのひずみについても書いていきます。

あなたの身体をいい状態に保つのはあなた自身です。私たちの仕事はそのサポートにすぎま

せん。

健全な身体を保っていくためにも、少しずつ賢く筋肉貯金をためていきましょう。

片山 千佐