

～メールマガジン 8月号～

【書籍紹介「身体が若くなる技術」太田成男 著】

先月に引き続いて「ミトコンドリア」の本をご紹介します。健康を維持する為の基本的な考え方が学べると思います。

◇ 老いは「体を休めた人」からやってくる

私たちすべての細胞に存在しているミトコンドリアの第一の役割はエネルギーをつくり出す事です。但し残念な事に、エネルギーは身体に必要な量しか生みだしませんし、また必要な量のエネルギーを作るだけのミトコンドリアしか持つことができません。

身体を休めてばかりいると、私たちの身体はミトコンドリアの数を減らしてまいりますので、身体はさらに弱くなっていくという悪循環が始まります。

体力をつけ、体の若さを保つには、運動量を少しずつ増やしてミトコンドリアの数を増やして行くことです。これは若い方でも高齢の方でも当てはまることです。

最初はきつかった運動が何日も続けていくと少しずつ楽になるという経験をお持ちだと思いますが、実はこの時、身体の中では劇的な変化が起きているのです。それがミトコンドリアの「数の増加」です。

私たちの身体はエネルギーを溜めておくことができません。必要に応じてその都度作って行きますので、いつでも沢山のエネルギーを作れる健康な身体でいる為には、コンスタントに運動して、ミトコンドリアの量を保つことです。疲れるから、体力が無いからと身体を休めてばかりいると、ミトコンドリアが極端に減り、エネルギーを作れない「老いた身体」になってしまいます。

ミトコンドリアの質と量が高める生活を意識しさえすれば、潤沢なエネルギーが身体に生まれ、老化を防ぐだけで無く、代謝も活発となり、身体の機能が向上します。さらに肌も若くきれいな状態になるなど、まさに「若さと健康のいい循環」を生むのです。

◇ ミトコンドリアは「認知症」も予防する

ミトコンドリアはすべての細胞に存在しますが、その中でも特に多いのが「神経細胞」です。運動は筋肉のミトコンドリアを増やし、エネルギー生産能力を高めるのに役立ちますが、運動が身体にいい理由はそれだけではありません。もうひとつ、とても重要なことがあります。それは脳と全身を走る神経細胞のミトコンドリアを増やしてくれる事です。

以前から、認知症の人の脳を調べると、ミトコンドリアの量が少なく、エネルギーを作る機能が下がっていることが分かっていました。しかし、この事実だけをもって「ミトコンドリアが減ると認知症になる」と言い切る事は出来ませんでした。

なぜなら、ミトコンドリア減った結果が認知症なのか、認知症になった結果、脳の働きが悪くなってミトコンドリアが減ったのかはハッキリしなかったからです。

しかし、最近の研究によって、ミトコンドリアが生み出すエネルギーの低下が、認知症の原因のひとつであることがわかってきました。普段から脳の血流を増やし、ミトコンドリアのエネルギーを作る能力を高く保っておくことが、認知症に有効であることは間違いありません。

運動をすると、筋肉だけでなく脳の血管も増えてくるのです。血管によって十分な酸素と栄養分が供給できれば脳の働きは活発化します。

物事を深く考えたり、新たな事を学ぶなど脳に刺激を与えると脳の血流量が増し、ミトコンドリアの働きが活発になります。つまり新しいことに興味を持つことがなにより大切なのです。

しかし脳の場合は直接に強い刺激を与えることがいいとは言いきれない部分があります。脳はとても繊細ですので、急激な強い刺激を受けると細胞が死んでしまう事があるからです。そうした危険を回避しつつ、脳に適度な刺激を与えられるという意味で、運動はとてもいい脳トレだと言えます。

◇ 「がん」の原因と「老化」の原因はまったく同じ

現在、日本人の死因の第一位は「がん」です。これは 1980 年頃からずっと変わらぬ不動の第一位です。総死亡者数 30 %以上をがんが占めるようになった現在では、もはやガンは誰でもかかる病気と考え無ければなりません。

実は日本が「がん大国」になってしまったのは、長生きをする人が増えたからです。どんな人でも長生きをすればがんになります。もちろん中にはがんに罹ること無く別の病気で亡くなる方もいます。また老衰で無くなる方もいますが、その人はたまたま運が良かっただけなのです。

なぜ「運が良かった」と言えるのかというと、がんの原因は「遺伝子の損傷」だからです。これは「老化」の原因とまったく同じです。

老化とがんの原因が同じだという事は、老化を止めることはできませんが、遅らせることができるように、がんも最終的には避けられないとはいえ「予防することは出来る」という事になります。

遺伝子の傷が単なる老化で済むのか、がんという病気になってしまうのか、この明暗を分けるのが「運」なのです。がんになるかならないかは運ですが、遺伝子損傷の原因である活性酸素が放出されないミトコンドリアを増やし、常にエネルギーを作る能力を高くすれば、それだけ身体の老化を防ぐ活動も盛んになります。そうすると、傷ついた遺伝子を十分に修復して、過度な老化を防ぐことができ、運の悪さを最低限に抑えることができます。

◇ ミトコンドリアを増やすには

- ① サーキットトレーニングを行う。
30 秒ほど駆け足を行い軽く息が弾んで来たら歩行に戻して息を整える。
息が整ってきたら、また息が軽く弾むまで走る・・・これを繰り返す。
- ② 姿勢筋を使う
ミトコンドリアは持続力が要求される筋に多く存在するため、座位や立位では背もたれや壁に寄りかからないようにして姿勢を保つ事で筋に負荷を掛ける。
- ③ 身体を冷やす
ミトコンドリアはエネルギーを産生する器官なので、お風呂に入った時などに冷水を浴びると身体が冷え、エネルギーを産生する為にミトコンドリアの数が増える。

【筋肉ガイド 「腸腰筋」】

1、症候・診察

- ・片側の TP は主として脊柱に沿った下背部痛を訴える。
- ・両側に TP が存在する場合は、腰方形筋と同様な下背部痛を訴える。
- ・起立時に痛みが増大、横臥時は軽いしつこい痛み。
- ・大腿部前部にも痛みを感じる。
- ・起き上がり腹筋運動が不可能になる。
- ・椅子に深く座った状態からの立ち上がりに困難を示す場合あり。
- ・過敏な TP は便の通過によって関連痛を発する場合がある。
- ・活性化した TP がある側の脚を前に出し、膝を軽く曲げる傾向がある。
- ・前屈みの姿勢で歩き、骨盤が前傾し腰椎は過剰に前弯する傾向がある。
- ・腸腰筋が原因の跛行の特徴：大腿部の屈曲、外転、外旋。
- ・活性腸腰筋を伸展させると仙骨部への関連痛が起きやすい。

2、TP の活性化、永続化

【活性化】

- ・転倒
- ・股関節の屈曲：車の運転。⇒トラック運転手の腰背部痛
- ・妊娠中の女性にはこの筋のトラブルが普通に見られる。

【永続化】

- ・反復的強い集中的収縮のシットアップ訓練。
- ・下肢長不等、半側小骨盤（症状は長下肢側に出やすい）

3、改善処置

- ・肋骨壁から小転子にかけての腸腰筋全体に湿熱パッドで温める。
- ・痛みが強い場合は四つん這いの姿勢をとる。
- ・就寝時には仰臥位の場合膝の下に、伏臥位の場合は股関節の位置に小さな枕を挟む。
- ・座位の場合は直角よりも膝を10度開いた姿勢を維持する。
- ・腸腰筋ストレッチ運動を行う。
- ・腸腰筋のPIRを行う。

【募集中のセミナー・講座】

<http://trigger110.net/archives/category/seminar>

▽初心者対象セミナー・講座

9月～ 「随時入校可 ベーシック講座」 福岡県福岡市
9月～12月 「ベーシック講座」 神奈川県川崎市
9月～12月 「ベーシック講座」 兵庫県神戸市
11月～3月 「ベーシック講座」 岡山県岡山市

▽経験者対象セミナー・講座

9月～ 「アドバンス講座」 福岡県福岡市
9月～3月 「後継者育成講座」 新潟県新潟市
11月～5月 「後継者育成講座」 愛知県名古屋市

※「後継者育成講座」はトリガーポイント治療が的確に出来る治療家を育成する為の講座です。

【開催中の講座】

3月～10月 「後継者育成講座」 神奈川県川崎市
6月～1月 「アドバンス講座」 福岡県飯塚市
6月～2月 「ベーシック講座」 熊本県菊陽町
6月～10月 「メディカル・ヨガ 指導者育成講座」 熊本県熊本市

【開催予定のセミナー・講座】

11月～ 「メディカル・ヨガ 指導者養成講座」 神奈川県川崎市
11月 「痛みが楽になるセミナー」 宮城県仙台市
2014年1月～9月 「トリガーポイント治療 後継者育成講座」 兵庫県神戸市

【メールマガジン・バックナンバー】

⇒ <http://trigger110.net/archives/2274>

【お知らせ】

92歳になる父がエッセイを書き綴っています。

⇒ <http://trigger110.net/archives/category/private-room>

トリガーポイント研究所 佐藤恒士

サイト⇒ <http://trigger110.net/>

facebook ページ⇒ <http://www.facebook.com/triggerlabo>