



こーひーぶれいく

## コロナ禍で始めたストレッチで腰痛・姿勢改善

三宮 工

Sannomiya Takumi

2020年コロナ禍当初は、家から出歩くことも許されず、時々行っていたジムも閉鎖され、かなり運動不足になっていた。体重も数kg増えた。それだけでなく、持病の腰痛が相当に悪化し、よく眠れないくらいまでになっていた。とりあえず運動不足解消のため、鉄パイプを買ってきて自宅で懸垂をできるようにしたり、可能な範囲で散歩をしたりした。しばらくしてジムが再開されたら、ジムにも行き運動するように心がけていたが、腰痛は改善されるどころか悪化している感じすらあった。どうしたものかと悩んでいたが、あるときふと、YouTubeのヨガ動画が気になりヨガをやってみた。それなりに運動はしてきたつもりだったが、自分の体が全く思いどおり動かず愕然とした。なんとなく自覚はしていたが、異常に体が硬いという事実をつきつけられた。

腰痛なく人並みに生活するためには、人並みの体の可動範囲が必要と思い、そこから、毎日ではないが週数回はヨガ、またストレッチをできるかぎり毎日やるようにした。やりだすと、自分の体の可動範囲が徐々に広がっていくことが目に見えてわかり、達成感が得られ、やる気になる。筋トレで重量が上がっていくのにも似ている。こういう小さな達成感・満足感は続けるうえで重要である（仕事でも同じ?）。徐々にではあるが、体調が改善していく感覚もあり、思った以上に継続できた。特に、股関節周辺・足周りの可動範囲が悪いこともわかってきたため、通称「筋膜はがし」といわれる、直径15cmくらい長さ50cmくらいの円筒状ローラーで筋肉をほぐす技も取り入れた。凝っている場所をほぐそうとすると始めは激痛であるが、ほぐれてくると本当に動きがよくなり周辺の関節痛がなくなる。これ

まで筋トレはしてもストレッチは蔑ろにしていたためか、長年かけて全身カチカチになっていたようだ。ヨガ・ストレッチ・筋膜はがしを始めて数か月後には腰痛がほとんどなくなるまで改善しており、体が軽くなっていた。しかも、鏡を見ると、姿勢が明らかに改善している。猫背っぽい姿勢が治っており、正面から見たときの体の線の歪みや左右の肩や首のアンバランスもなくなっていて、まっすぐになっていた。先天的に体のつくりが悪いからしょうがないと思っていたのだが、そうではなく自分の日々の怠慢が原因だった。どうやれば治るかがわかってくると、自分だけでなく、だんだんと他人の姿勢や歩き方まで気になってきて、人の姿勢を眺めては、この人はここが硬そうなのでこのストレッチをすべきだな、とか思いながら変な人間観察までしてしまうようになってきた。

体の可動範囲が広がり、姿勢がよくなったので、これまでやっていた筋トレもしっかりとできるようになった。よい姿勢で広い可動範囲で動けるようになると、高重量を上げられるようになる。自然と筋トレの方にも力が入り、マイ・リストストラップを用意したり、プロテインを摂取するなどし始めた。現在、ストレッチをやり始めて2年くらい経つが、幼稚園時代以来の体の柔軟性を手に入れた気がしている。姿勢も改善し、腰痛も減り、よく眠れるようになった。ストレッチや筋トレは主に夜にやるため、飲酒も減った。体重は筋トレのせいでやや増えたが、体感としては非常に軽い。今のところ良いことづくめである。

ただ、最近さすがに「伸び」がなくなってきた。慣れてくると、時間がないという言い訳を作り、時々さぼったり、メニューを減らしたりしがちである。前後開脚はもう少しで地面につきそうだが左右の開脚はまだかなり遠い。40年かけて硬くなった体なので、もう少し時間をかける必要があると信じて続けていこうと思う。

(東京工業大学)

[令和4年度日本学術振興会賞, 日本学士院学術奨励賞受賞]