

## まえがき

日本では少子高齢化問題が危惧され少子化対策、医療保険や介護保険制度の改革等、国の政策もそれなりに着手しているようですが、実はなかなか成果が現れず数年おきに場当たりの対策を講じているように見受けられます。本書で後に解説していきますが、健康対策が根本的に理解されず、各疾患予防が的確に行われていないのに、制度だけが先走りに施行され続けているのが現状といえます。

そのような世の中の影響もあってか、ますます健康ブームは隆盛で、食品関連から運動に至るさまざまな健康法、トレーニング法も名を変え品を変えそのつどブームを沸き起こしています。テレビやインターネットでもまことしやかな健康情報や医療情報を目にするのができ、それらの情報は氾濫しています。

本書を手にとっていらっしゃる皆さんはいかがでしょう？

実際にそれらの情報源の運動を試してみても、例えば冷え性が改善したとか、どこか痛みがとれたとか、体重が減った等、体質や症状が改善されたのでしょうか？ おそらく本書のタイトルが気になった方は、思うような結果が出なかったり、逆に痛みが出てしまったり、そもそも運動が継続ができなかった、というような経験をお持ちなのではないかと思います。

実は体質の改善や健康診断の数値改善も、食事の変化とストレスが緩和したことが要因なので運動効果が感じられなかったのも無理ありません。CMで見られる運動前後の体重変化を謳った比較も、糖質制限が根幹のダイエットなのが実情なのです。

逆に食生活の改善がない中、画一的で、後述しますが胴体の可動性を無視した屈筋系の動きばかりの運動をしてしまうことで、ますます姿勢不良、

関節可動域制限が起こり、成果が上がりにくい状況が続いています。

以前は、いや、いまだに高血圧には減塩や有酸素運動を処方することが正しい対処法だとまことしやかに医療機関やマスコミを通じて言われてきていますが、血圧が上昇するほとんどの原因はストレス（本態性高血圧）による自律神経の乱れ、内分泌系のトラブルなのです。いくら減塩しても血圧は変わらず、有酸素運動をしても一時的にその場で下がるのであってすぐに元に戻ってしまいます。

繰り返しますが、運動で健康になる、体質改善ができるというのは大きな誤解であり、その運動も間違えた概念で広まってしまっているのが現状であり、あくまで基本は食生活が現在の身体を作っているのです。これは分子生物学の観点からも明らかです。遺伝、加齢、運動習慣の有無を考える前に、まずは好き嫌いを無くすこと、甘いものやアルコール摂取を量にかかわらず習慣化させない、タンパク質をしっかり摂る等食事を見直すことです。食生活を見直すといってもカロリー計算や品目を増やす等といったことではないのです。さらに自律神経のバランスを乱す最も大きな要因となるストレスもまた習慣化させないことです。

これらの真実を改めて理解し、実践することが健康寿命を延ばすことにつながります。運動をするといっても身体メカニズムや真の病理学等無知のまま、ただブームというだけで見よう見まねで運動するのは大きなやけどをすることにもなりかねなく、運動する側も、もちろん運動を提供する側もしっかり勉強して実践するべきです。そうしたことを踏まえて、介護や医療の現場では、本人や家族を取り巻く心的負担の軽減や環境の整備等寄り添えることができる施設が、そして青少年から中高年にいたるまでの運動やスポーツ指導者等においては、なおさら的確な食事指導、身体バランスを考慮した正しい運動指導を行えているか否かが、淘汰されつつある時代の中で必要とされていくことでしょう。

ただ運動していれば健康になるという考えは現実的ではなく、カロリー

計算の観点から運動効果を謳ったり、栄養指導をするのも健康作りには寄与できないと、そろそろ認識すべきです。また、介護支援においても手厚いサービスによって逆に本人の有している能力を奪い自立を阻んでいるケースも少なくありません。まずはそれらの理解が、真の健康を獲得し、肉体的にも心理的にも人生において自立し続けるための一歩と言えるでしょう。本書が読者の健康寿命を延ばす一助になれば幸いです。

また、前著に続き出版の機会を与えて頂きました大学教育出版代表佐藤守様、認知症、口腔ケア等のご指導を頂いているリハサロン祖師谷の河野哲社長、河野礼子施設長、スタッフの皆様、長年に渡りコラム執筆の場を頂いている遠井保険事務所代表遠井洋文様、日本徒手整体トレーナー認定協会のスタッフ、アカデミーの仲間たち、筆者の両親、家族の存在が本書を執筆する力と支えになりました。これまで出会ったすべての方たちにこの場を借りて厚くお礼申し上げます。

2019年9月

佐々木 拓男



運動で体質が改善できなかった人が読む本

---

目 次

まえがき	i
------	---

## 第1章 糖が及ぼす身体への影響と対策

第1話	身体の石灰化のお話	2
第2話	ホントに1日2、3粒くらいのチョコだったら問題ない?	5
第3話	炭水化物のワナ	8
第4話	その腰痛、骨盤の歪みではありません	11
第5話	筋肉の柔軟性は失われ、冷え性やむくみも引き起こす	14
第6話	自己免疫性疾患=糖由来と認識せよ	17
第7話	生活習慣病、何を見直すべきか?	20
第8話	糖が及ぼす身体への影響は内科、婦人科にとどまらず	23
第9話	糖を侮ること無かれ! 癌と糖の深〜いつながり	26
第10話	糖に負けない身体づくりのポイント	29
第11話	リンパ力をつけよう!	32
第12話	真の健康づくりはシンプル!!	35

## 第2章 外因から痛みが起こり、内因から病気を招く

第13話	痛みあるところに炎症あり	38
第14話	日本的肩こり	41
第15話	地球の自転(真理)には逆らえない	44
第16話	ヒートショックプロテイン	47
第17話	冷房の影響を受けやすい症状	50
第18話	身体を酸性にさせるもの	53
第19話	季節から健康を考える 春・土用編	56
第20話	季節から健康を考える 夏・秋・冬編	59

### 第3章 運動による健康効果の真偽

第21話	運動で体質改善はできる？ その1～運動と冷え性～	66
第22話	運動で体質改善はできる？ その2～生活習慣病と薬のリスク～	69
第23話	運動で体質改善はできる？ その3～運動とストレス～	72
第24話	屈筋と伸筋 その1	75
第25話	屈筋と伸筋 その2	78
第26話	屈筋と伸筋 その3	81

### 第4章 開脚は×！？ 知って得する身体の歪み

第27話	膝関節を広げる	86
第28話	微酸道法 上肢編	89
第29話	微酸道法 下肢編	92
第30話	恥骨ケア	95
第31話	たまには逆側も広げよう	98
第32話	筋肉は記憶する その1	101
第33話	筋肉は記憶する その2	103
第34話	筋肉は記憶する その3	107
第35話	肋間、脊椎、胴体をしなやかに	110
第36話	動的ストレッチを試す その1	114
第37話	動的ストレッチを試す その2	117
第38話	動的ストレッチを試す その3	120
第39話	動的ストレッチを試す その4	122
第40話	セラバンド療法 その1	125
第41話	セラバンド療法 その2	128
第42話	セラバンド療法 その3	130

第 43 話 セラバンド療法 その 4 ..... 132

**第 5 章 口腔環境を整える**

第 44 話 水分摂取の注意点 ..... 136

第 45 話 口腔環境を整える その 1 ..... 139

第 45 話 口腔環境を整える その 2 ..... 143

第 46 話 口腔環境を整える その 3 ..... 146