

**TOSHIBA**

人・モノ・街のこれからを考える

# FUTURE DESIGN

THINK!! HEALTH CARE

これからの  
「ヘルスケア」を考える

VOLUME

70





高齢化が進み、医療現場の働き方も変わり、  
 今後ますます個人々の取り組みに重点が置かれるヘルスケア。  
 今回は、メンタルを含めたヘルスケアについて専門家の方々に伺い、  
 すぐにでも実践できる情報をご紹介します。



**CONTENTS**

03 **[特集]**  
**THINK!! HEALTH CARE**  
**これからの「ヘルスケア」を考える**

14 **[連載]** 「わっしょいニッポン」  
**大心劇場**

20 **[プレゼント]** Something Special  
**&MEDICALの姿勢サポートシート**  
**「KURA SEAT (クラシート)」**



COVER PHOTO  
 体を動かせば心もイキイキ弾みだす  
 ヘルスケア特集で、専門家が口を揃えて言っていたのが、「健康のためには体を動かすこと」。体が元気だと、心もイキイキと元気になるようです。

**SDGsにつながる取り組み**  
 2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標 (SDGs) には、17のゴールが設定されています。『FUTURE DESIGN』70号では下記の3つのゴールにつながる取り組みをご紹介します。



**&MEDICALの姿勢サポートシート「KURA SEAT」**

『FUTURE DESIGN』70号に対する感想をお寄せください。今回は裏表紙で紹介した&MEDICALの姿勢サポートシート「KURA SEAT」をご用意しました。アンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で10名様にお送ります。



**応募締切**  
 2023年4月30日  
 サイズ (約): 幅39cm×奥行34cm×高さ17.5cm  
 重量 (約): 730g

**応募方法**  
 QRコードまたは下記のURLにアクセスし、アンケートにご回答ください。  
<https://wss3.5star.jp/survey/login/z1n70m9a>



2023年1月発行  
**発行: 東芝エレベータ株式会社 広報室**  
 〒212-8585  
 神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34  
 TEL: (044) 331-7001  
<https://www.toshiba-elevator.co.jp>  
 制作: 有限会社バース  
 印刷: 株式会社メディア グラフィックス



# 順天堂大学の小林教授に聞いた 心身の不調は自律神経の乱れにあり!

「イライラ」、「不安」、「頭痛」、「倦怠感」…。こうした心身の不調の原因について、自律神経の第一人者、小林教授に伺いました。

自律神経が活動させ、副交感神経でリラックス

コロナ禍での長い自粛生活が続き、心や体の不調を抱える人が多くなっています。実は、それには自律神経の乱れが関係しています。

自律神経とは、各臓器と全身の血流をコントロールしている、いわば生命維持装置です。自律神経には、活動モードのときに優位になる交感神経の「交感神経」と、リラックスモードのときに優位になる副交感神経の「副交感神経」があります。日中は交感神経が優位になり、血管が収縮し、心拍数と血圧が上昇。心身ともに興奮した状態にあります。昼間に活発だった交感神経は、夜には副交感神経に主導権を渡し、体は休息に向かいます。副交感神経が優位になると血管は緩み、心拍数や血圧は低下。興奮にブレーキがかかります。ところが、仕事や人間関係など何らかの要因でストレスを感じやすい環境にあると、この自律神経に乱れが生じ、気持ちに影響が出てしまいます。常に交感神経が優

位な状態では焦りや不安が強くなり、ささいなことにも怒りを覚えるようになります。逆に副交感神経がいつも優位な状態だと、やる気が起きず行動力が弱まりがちです。また、それらが長引くことで血流が悪くなり、疲れや肌荒れ、頭痛や動悸、めまい、倦怠感といった症状が出るなど、さまざまな臓器に弊害が起きる可能性もあります。

## 自律神経の仕組み

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、1日を通して必ずどちらかが優位になっています。



## 自律神経の乱れは精神的・肉体的にダメージが大きい!

どちらの神経も過剰に優位になりすぎると心身ともに不調が生じてきます。特に現代人に多い交感神経の過剰優位は、免疫と体力の低下につながり、さまざまな病気を引き起こす要因に。

## 自律神経が乱れると…

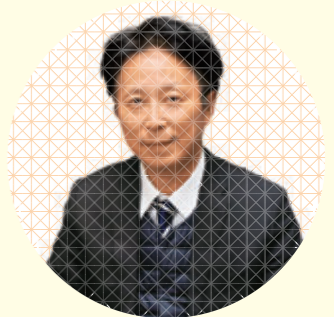
・血管が収縮して血液が滞り、血液がドロドロに  
・脳や内臓がダメージを受ける

### 精神的な不調

- ・不安
- ・やる気が出ない
- ・不眠
- ・イライラする
- ・集中力低下
- ・情緒不安定

### 身体的な不調

- ・頭痛
- ・息切れ
- ・肩こり
- ・疲れやすい
- ・倦怠感
- ・手足のしびれ
- ・動悸
- ・めまい
- ・便秘
- ・冷え
- ・息苦しさ



順天堂大学医学部 教授  
小林弘幸さん Hiroyuki Kobayashi

ロンドン大学付属英国国立小児病院、トリニティ大学付属医学研究センターなどを経て現職。自律神経研究の第一人者。『50歳からの自律神経を整える生き方』(扶桑社)など著書多数。

## あなたはどのタイプ?



交感神経、副交感神経がどちらも極端に低いと病気の発症リスクあり!

- ②のタイプはストレスが多い現代人に最も多いタイプ。いつもイライラしているので、血流が悪くなり免疫力が低下しているため、感染症やさまざまな病気へのリスクが高まります。
- ③のタイプは高すぎる副交感神経のため、アレルギー発症率が高い上、うつになるリスクも抱えています。
- ④のタイプはやる気や覇気がなく、いつもぐったりとした状態です。

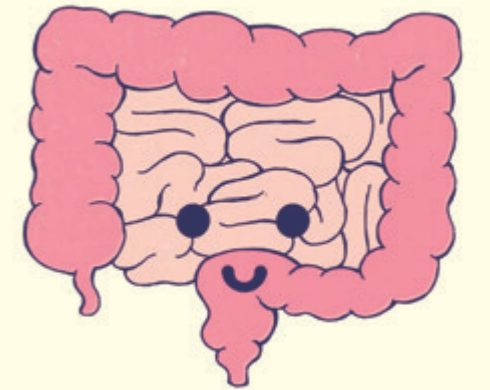
さらに、これを放っておくと認知症、心筋梗塞、脳梗塞、肝臓や腎臓の機能不全を引き起こし、免疫が低下するとがんのリスクも高まります。我々の研究では、男性で30代、女性で40代の頃から副交感神経の活動が急速に低下することが分かっています。新型コロナウイルスに加え、戦争など不安なニュースが続く現代では、副交感神経がより下がりやすい状態になるため、副交感神経をどうやって上げるかがポイントでもあります。その副交感神経の活動を高めるには、まずは食事や睡眠、運動といった規則正しい生活が大切です。あとは、気持ちがホッとすることが重要で、そのバロメーターの一つが呼吸です。呼吸が浅く速いときは交感神経が高まっているときです。呼吸を整えば自律神経も整いますので、焦りや不安な気持ちのときは4秒吸って8秒吐く「1…2の呼吸」がおすすです。繰り返すうちに気持ちもだんだん落ち着いてくるはず。そ

れから、笑顔でいるのもとても効果があります。緊張すると顔がこわばり血流も悪くなりますので、表情筋を緩めるだけでも違います。他にも、6〜7ページで「おすすの過ごし方」を紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください。変化が多い時代です。何かしらの体や心の不調もこれまでのやり方で乗り切ろうとしてもなかなか今まで通りにいかないこともあるでしょう。そういうときは、まずは今の自分の心や体の状態をセルフチェックしてみてください。不調の原因が分かれば、自律神経の乱れと気付くかもしれません。こういった自分の症状の変化に自身で早く気付くこと、変化の激しい時代や自身を取り巻く環境に対応することもできると思います。自律神経が整うことで血流も良くなり、体の調子が整うと肌や髪にも良い影響が出るなど、アンチエイジング効果も期待できます。イキイキとした毎日を過ごせるよう、自分の心や体の調子を整える工夫をしてみてください。



# お互いちょー深い関係 自律神経を整えるには 腸活は必須でした

副交感神経の活動を高めるのに、  
もっとも良いのが「腸活」と語る小林教授。  
その深い関係をのぞいてみましょう。



幸せを感じるホルモンは腸で作られます

実は、副交感神経と一番関係があるのが腸だといわれています。ぜん動運動をしている腸管は、緊張すると腹痛を起こし、ストレスが続くと下痢や便秘を引き起こします。さらに腸に異常が生じると自律神経を通じて脳に伝わり、腹痛と共に抑うつや不安などの症状が生じ、副交感神経の活動が低下するという具合につながっています。

切るには、腸内環境を整え、副交感神経の活動を高める必要があります。腸内には善玉菌が2割、悪玉菌が1割、残り7割はどちらにも変わる日和見菌がいます。この日和見菌がストレス、食生活や生活習慣の乱れ、喫煙、過度な飲酒などで悪玉菌に代わると、腸内で硫化水素やアンモニアなどの毒素を出すため、血液の質が悪くなり全身でいろいろな障害が起きてしまいます。

逆に腸内環境が整うと、副交感神経の活動も高まり血液はサラサラに。生活習慣病や認知症の予防につながり、免疫力も高まることから、がんやコロナにもなりにくい体になります。

善玉菌を増やすには、下記のよ  
うな発酵食品がおすすめです。ま  
た、餌となる食物繊維もしっかり  
摂るようにしましょう。食事以外  
で腸内環境を悪くする原因は何と  
いってもストレス。そのため、運  
動をしたり、人と会話したり、笑っ  
たり、好きな香りを嗅いだり、ゆっ  
くりお風呂に入ったたりするなど  
リラックスすることをおすすめし  
ます。副交感神経が優位になり、  
腸の働きが良くなります。

## 腸活におすすめの食べ物



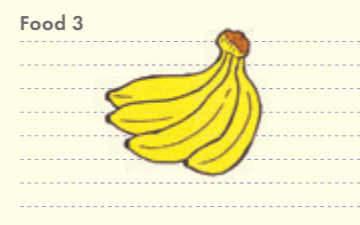
Food 1  
発酵食品を積極的に摂りましょう

ヨーグルトや味噌、キムチ、納豆などの発酵食品には善玉菌がたくさん。新しい乳酸菌が入ってくると、今まで体内にいた乳酸菌が刺激を受けさらに活性化するため、いろんな種類を食べるのがおすすめです。また、乳酸菌の中でもビフィズス菌は30歳を超えると顕著に減るため、意識して摂るといいですね。



Food 2  
食物繊維で老廃物を追い出そう!

腸内環境を整えるうえで重要なのが食物繊維。腸内細菌の餌であり、腸内のさまざまな老廃物を取り込みながら便にしていってお掃除役でもあります。便を柔らかくする水溶性食物繊維の多い海藻類やきのこ類などと、腸の動きを活発にする不溶性食物繊維の多い芋やごぼうなどをバランスよく摂りましょう。



Food 3  
ハイパー食物繊維「バナナ」がおすすめ

食物繊維でおすすめなのがバナナ。バナナに含まれる「レジスタントスターチ（難消化性デンプン）」は、不溶性と水溶性両方の食物繊維の機能を兼ね備えていることから、「ハイパー食物繊維」といわれています。熟したもののよりも、茎が青いバナナの方がレジスタントスターチの量が豊富に入っています。

# 小林教授が直伝！ 自律神経が整うおすすめの過ごし方

日頃の行動や、ちょっとした意識や心がけが自律神経を整えてくれます。  
小林教授におすすめの過ごし方を教えてもらいました。

## 食事

### 朝、一杯の水で腸を目覚めさせよう

日中、腸を動かすことは副交感神経にとって大事なため、できるだけ3食摂るようにしましょう。特に、体内時計のスイッチを入れ、活動モードに切り替えてくれる朝食が一番大事です。なかなか摂れない、食欲がないという人は、コップ一杯の水を一気飲みするだけでも腸が目覚めます。また、腸にストレスをかけない、腹7分目、夕飯は寝る3時間前に終わらせることを心がけましょう。



## 睡眠・入浴

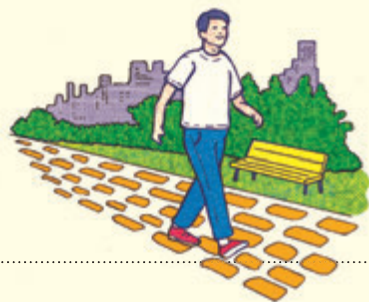
### 気持ちをリラックスさせよう

交感神経が高まったままでは良質な睡眠が得られず、疲れがなかなか抜けません。気持ちをリラックスさせ、副交感神経を高めることが大事です。それには、好きな香りを嗅いでみたり、ぬるめのお風呂でゆっくり半身浴を試してみたりするのがおすすめです。また、寝る前にPCやスマホなどを見ると、ブルーライトで交感神経が高まってしまうため、できるだけ1時間前までに済ませるよう注意しましょう。

## 運動

### 血流を良くして心を整えよう

運動不足は血流を悪くし、肩こりなど体の不調に加え、自律神経にも影響します。わざわざジムに通わなくても、通勤やオフィス内でするだけ歩くことを意識するだけで運動量は変わってきます。私も一つ手前の駅で降りて歩いて帰ったり、なるべく階段を使ったりしています。私が考える健康の要は血流を良くすることです。「体技心」が大切で、体がしっかりすれば心も自然と整います。



## 対処法

### 全く違うことにフォーカスする

不安やストレスを感じる時は、それとは全く違うことにフォーカスしてみるのもいいですね。私はInstagramを始めたこともあり、写真を撮ったり音楽を聴いたりしています。ロックなど一定のリズムは自律神経に良く、私はレディー・ガガをよく聞いています。また満員電車などストレスを感じやすい場所では、目を瞑って一つのテーマについて考えていると周りが気にならなくなりますよ。



## 就寝前

### 3行日記で心のデトックスを

楽しかった日もネガティブだった日も、私は毎日夜に日記をつけています。その日感じたことを文字にするだけで、意外にスッキリするものです。書くのは、①今日一番ストレスを感じたこと、②今日一番感動したことや感謝したこと、③明日の目標（①の解決策でも良いし、やるべきことでもOK）。この日々の3行日記で、心の変化に気付くことができますし、心のデトックスにもなりますよ。



## 日常

### ネガティブに捉え過ぎないこと

日常をゆっくと過ごすことが、自律神経を整えるうえで重要です。ただ、緊張や焦りを感じてしまうときもあるでしょう。そういうときは、ゆっくと話すことを意識したり、1：2の呼吸法をしたり、手をグーパーさせるのも効果的です。また、怒ったり怒られたりでも自律神経は乱れます。怒りの感情が湧いてきたら少し我慢し、怒られたときもネガティブに捉え過ぎないように上手く対処しましょう。



# 日本ヘルスケア協会会長に聞いた いまヘルスケアがとっても重要な理由

少子高齢化、労働人口の減少などで課題とされる医療介護問題。  
その実態について伺い、私たちにできることを考えてみましょう。

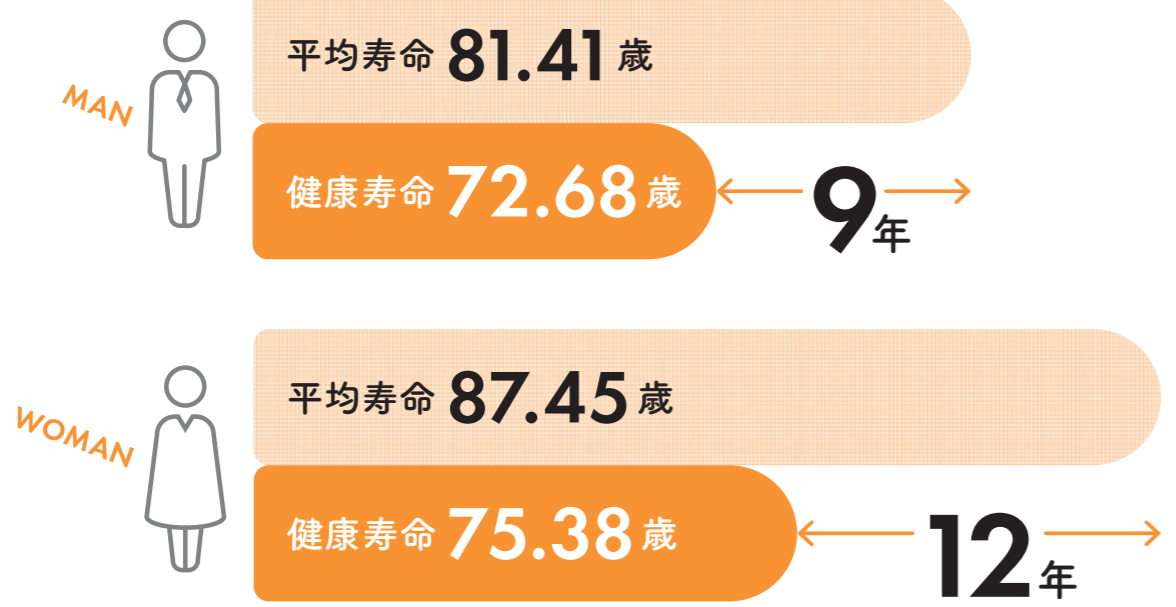
国の考えで、先進国では、いかに病気になるかという生きかたに重点が置かれ、すでに教育や知識として落とし込まれている状況です。

ヘルスケア産業には、睡眠、フィットネス、食事などが含まれ、今後さらに発展する産業として期待されています。しかし、経済では先進国といわれる日本もこの分野では世界に遅れを取っています。そこでようやく世界のルールに合わせようと、10年ほど前、経産省の中にヘルスケア産業課が立ち上げられたわけです。

平均9〜12年間、  
介護や寝たきりという実態

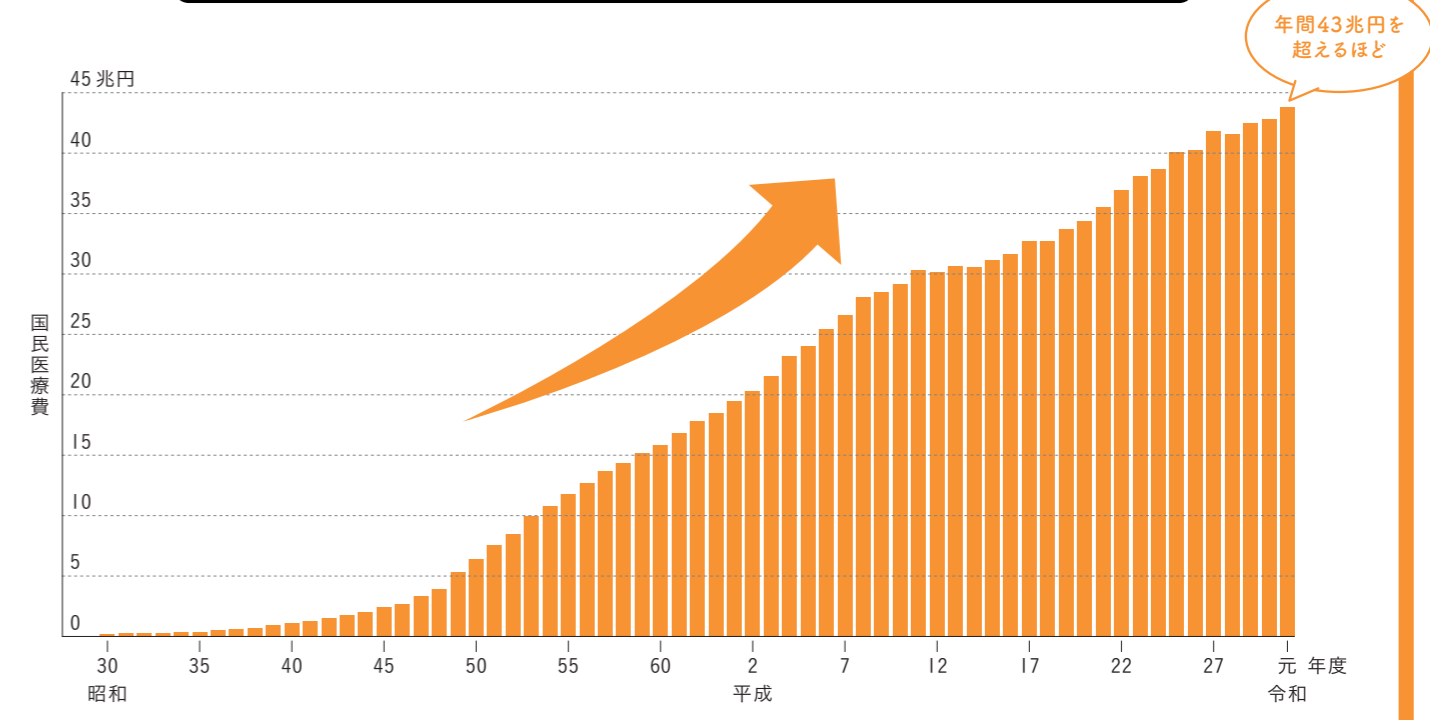
その背景にあるのは、今、国家予算約10兆円のうち医療費が43兆円を超えるという大きな経済問題です。少子高齢化で医療費がどんどん上がり、死に至るとされたがんや脳血管障害（脳血栓、脳梗塞）、重度の心臓病の3大病も医学の進歩で治る確率が上がり、それに伴い医療費も高騰しています。極めつきはWHOが2000年に提言した健康寿命です。いわゆる寿命と違い人の助

## 世界一の長寿国日本、しかし健康寿命を見てみると・・・

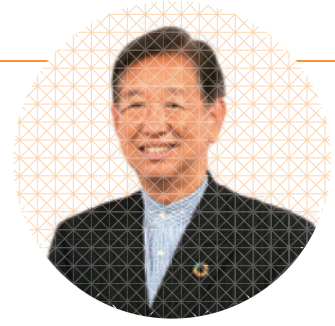


2019年のデータ。出典：健康寿命の令和元年値について(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000872952.pdf>

## 日本の医療費はどんどん上がっています！



出典：「令和元(2019)年度 国民医療費の概況 結果の概要」(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/19/dl/kekka.pdf>を加工して作成



公益財団法人 日本ヘルスケア協会 会長  
**今西信幸さん** Nobuyuki Imanishi  
東京薬科大学薬学部薬学科卒業。1990年医学博士号取得。  
2004年医療法人慶寿会設立、理事就任。学校法人東京薬科大学理事長、日本ヘルスケア学会会長を経て2017年より現職。日本チェーンドラッグストア協会・前事務局長。

いかに病気になるかという生きかたが大事

ヘルスケアと聞いて、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？ 近年よく聞くメンタルヘルスもヘルスの一部であり、ヘルスケアを一言で言うと「病気の予防」と位置づけられます。私たち日本人は病気という治療を思い浮かべがちです。しかし、ヘルスケア的には、極端な話、安いコストで生産性を上げ、病気になったら病院に行けばいいというのはヘルスケア後進

けを借りず自力で健康に生きられる寿命のことで、平均寿命81歳、健康寿命72歳の日本人男性は亡くなる前の9年間、女性では12年が、介護を受けるか寝たきりの状態だと公表されたのです。そしてこれらの医療費は、国家に、そして私たち一人ひとりに大きな負担となつてふりかかってくるわけです。

2050年には65歳以上が約4割を占めるといわれます。さらなる少子高齢化により労働人口も減少し、病院や介護施設のベッドを増やしても介護する人がいません。今では、ベッドを作るより在宅介護を推奨する動きもあります。財政負担も増え続けるため、健康予防、介護予防は待ったなしなのです。ですから、私たちヘルスケア協会の使命は、このことに気付いていない人々の意識を変え、平均寿命と健康寿命の差を縮めることです。

また、近年増えているのが心の病気です。心にはどのくらいの刺激で病気になるなどのバロメーターがなく、人によって強さも違います。だから体の不調にメンタル問題が重なると、簡単に治るは

ずの潰瘍なども酷くなります。精神科に通う人数も年々多くなり、先進国ほど多い傾向にあるといわれます。例えば、OECD(経済協力開発機構)の中で大卒の割合が一番高い韓国では、残念ながら自殺率も一番高いです。ここから考えられるのは、競争社会がメンタルにも関係しているのではないかといいことです。

毎年同じ医療機関で健診するのが効果的

健康であるためには、心と体と頭を考えた生活をしなければいけません。心でも体でも自覚症状があれば、不安を解消する意味でも早期に専門医に相談することが大事です。初期症状で命に関わることはほとんどないため、不安がストレスとなって悪化させないようにしなければなりません。また、それまでやってきたことの蓄積が体に跳ね返ってくるという意味では、厄年も一つの目安で、安心料だと思つてその年齢になったら毎年一回は健診に行くといいと思います。毎年の比較ができるように、できるだけ同じ医者、医療機関で

## スポーツトレーナーに聞いた ずっと動けるカラダは自分で作れます

「思い通りに動けない」、「腰痛や肩こりがひどい」…。その原因、「腹圧」にあるかも!?  
トレーナーの長島さんに一生困らないカラダづくりのヒントを教えてくださいました。

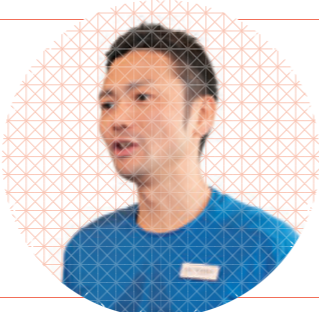
### 【大事なのは人間の基本の動き】

自然に歩き出す赤ちゃんに着目し、「腹圧」を高めよう!  
1~6を1セット  
一日一回以上続けましょう!

株式会社nicori代表

長島康之さん Yasuyuki Nagashima

元プロ野球選手の工藤公康さんをはじめさまざまなプロアスリートのトレーナーとして活躍。自身でも「nicori整骨院」とパーソナルジム「nicoriGYM」を運営。著書は、『「運動未満」で体はととのう』(主婦の友社)など。



元ソフトバンク  
工藤監督のトレーナー

LESSON

1

ここがポイント!  
胸とお腹を  
一緒に膨らませよう



何とんでも、基本はコレ!

### 腹式呼吸

仰向けになって、鼻から息を吸いながらお腹と胸の両方を膨らませ、十分膨らんだら口からフーッとゆっくり息を吐き出します。このときお腹が膨らまない人は腹圧が弱い証拠。胸に力が入ると首や肩の痛みにつながるので注意しましょう。できるだけお腹と胸両方が膨らむよう意識し10回程度行いましょう。

LESSON

2

ここがポイント!  
お尻を上げることで  
お腹に力が入りやすい



### 赤ちゃんが6か月で行う姿勢 6か月ポジション

仰向けの状態から足を開き、腕を床と垂直に伸ばしたら、足を上げて膝を腕に近づけて行き、つま先を掴みます。このとき、首の力を抜き、顎を引き、骨盤を浮かせることで、お腹に力が入っていくのを実感しながら無理のない程度に複数回行います。ここに腹式呼吸を併せて行えば、腹圧が徐々に高まっていきます。

### カギは腹圧にあり

腹圧は内臓を覆う腹腔にかかる圧力で、お腹を膨らませたときにどれくらい力が入るかで強さが分かります。疲れや痛みのない体を手に入れるには腹圧を高めることが重要。例えば、お相撲さんの大きなお腹には力がこもっ

ています。それがコルセットとなり、腰の負担が減り腰痛やヘルニアを予防します。姿勢が悪いと腹圧もかからないため姿勢を意識するのも効果的。腹圧を高めることで、肩や首、足などへの負担が驚くほど減るはずですよ。

Column 2

健康へのアドバイスを  
お聞きしました!

### 歩くことや家事は いいことだらけです

1駅分歩いてみようという意識は健康の源です。いいアイデアが出たり、ご飯もおいしかったり、腸にもいいです。適度な疲れでぐっすり寝られ、気持ちもスッキリしてうつ病対策にもなります。家の掃除もいいですね。頭も体も使うことで鍛えられる機能は使わないといけません。私は75歳ですが、休みの日は15kmほどを3~4時間かけて歩きます。ヘルスケア協会会長として80歳で病気にはなれません(笑)。このプレッシャーもかえって励みになっています。

Column 1

### 家事が認知症の 予防にも!?

男女別に考えると、炊事や洗濯、掃除などの家事をやっている割合の多い女性は、日頃から筋肉や頭を使っています。それに対し、特に定年後の男性は、社会的な経済活動が終わり、自分の役割が分からず家でゴロゴロしがち。社会との接点を持ちにくい傾向にあります。体や頭を使うと社会性が持てボケにくくなるため、家事やなにかしらのボランティアを行うなど、少しでも社会とつながるよう心がけるといいと思います。

### 世界が目指す 長寿国日本のヘルスケア

診てもらおうのがいいと思います。

予防という意味で中心にあるのは食です。カロリーやエネルギー補給についてはよくいわれすぎてきたが、これからは病気になるににくい食事をとり、病気も食事で治すことが大事です。最近取り上げられている腸活では病気の治癒に欠かせない免疫ケアの商品も多く出ていますし、睡眠にも効果があるという乳酸菌も話題です。日本の食は、世界最高の高齢者国家として世界から注目されています。ワインの国フランスでさえ日本酒がブームですし、世界中でも発酵食品やお米、魚などヘルシーな日本食が大人気です。長寿のイメージが健康に結びつくからでしょう。それらを前提とした、日本の「食」でのヘルスケア産業には今後期待したいところです。また、私たち一人ひとりにできることとしては、バランスの良い食事で栄養を摂り、適度な運動を日常的に行うよう意識すること。これはヘルスケアの源です。



### 現代人の前傾姿勢を改善させる ツーレッグブリッジ

仰向けの状態から掌と足の裏を支点にして、体を浮かせます。このときに、胸を上げすぎず、肩から膝までをまっすぐにしましょう。大事なのは、お尻を上げるときに地面をかかとでしっかり踏み、お腹に力を入れることです。普段使っていなかった太ももの裏やお尻を使うことで、前傾ぎみの姿勢も改善されます。



ここがポイント!  
腰が落ちないように、  
肩から膝までまっすぐに

ここがポイント!  
手で床をグッと押してから、  
上半身を起こす

### 後ろ側も鍛え、綺麗な立ち姿勢を作る うつ伏せ6か月ポジション

うつ伏せになり、その状態から掌と膝を支点に四つん這いの姿勢になります。首や肩に力が入らないようにし、掌でぐっと地面を押して体を起こすことでお腹に力が入っていきます。さらに、お腹が落ちないように自分でもお腹に力を入れます。背中や腰など体の後ろ側が鍛えられ、さらに綺麗な立ち姿勢を手に入れることができます。



LESSON

### 自分の体をチェックしてみよう

#### 【上体を反らして後屈】



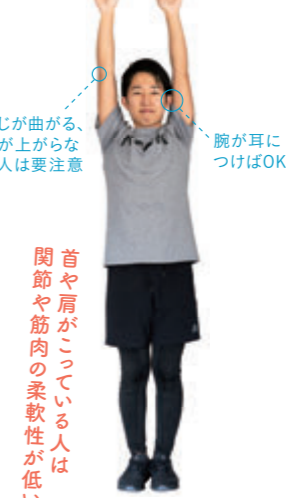
天井が見えないのは「反り腰」かも?  
うまくできない人は骨盤が開き、反り腰の可能性が

#### 【膝を曲げずに前屈】



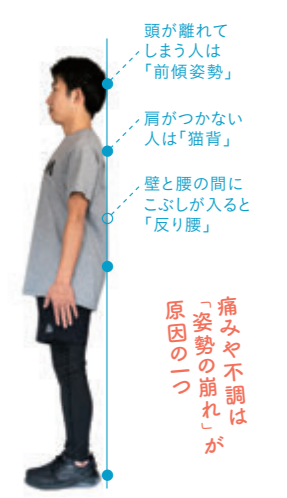
おなかと股関節が付かないと「股関節が硬い」  
柔軟性が低いと転倒リスクや、ぼっこりお腹につながる  
膝が曲がる人は「太ももの前側が硬く、腹圧が弱い」  
指先が床につかない人は「太ももの裏側が硬い」

#### 【両手でバンザイ】



腕が耳につけばOK  
首や肩がこっている人は関節や筋肉の柔軟性が低い  
ひじが曲がる、腕が上がらない人は要注意

#### 【壁に背を付けた姿勢】



頭が離れてしまう人は「前傾姿勢」  
肩につかない人は「猫背」  
壁と腰の間にこぶしが入ると「反り腰」  
痛みや不調は「姿勢の崩れ」が原因の一つ

### トレーナーからコメント

#### プロ野球選手も実践! 腹圧トレーニング

日頃から多くのプロアスリートを見ている。活躍できず引退を考えていたプロ野球選手に、腹圧などのアドバイスをした結果、翌年大活躍するなど結果の出る基礎トレーニングです。痛みがあると運動が億劫になり、さらに体を使わなくなってしまいがち。こうした簡単なトレーニングを続け、いつまでもイキキと過ごしましょう。

### 手軽にできる姿勢改善

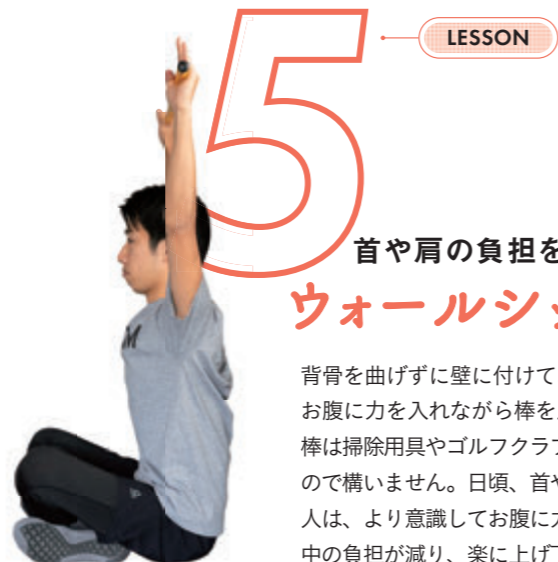
#### かかとを意識するのが 重要です!

スマホを日常的に使う影響もあって、現代人に多い猫背や前傾姿勢。この改善にも腹圧を高めることが大事です。そのとき重要なのが「かかとON」。立ったときの重心をかかとに置くことで、お腹にも力が入り、体の安定性が高まります。かかとでボールを踏んだり転がしたりするとかかとが敏感になり、日常でも意識しやすくなります。



### ここがポイント!

首と肩の力を抜き、  
腹圧に力を入れて棒を上げ下げ



LESSON

#### 首や肩の負担を軽減させる ウォールシットリーチ

背骨を曲げずに壁に付けてあぐらをかいて座り、お腹に力を入れて棒を上げ下げしましょう。棒は掃除用具やゴルフクラブなどご自宅にあるもので構いません。日頃、首や肩に痛みが出やすい人は、より意識してお腹に力を入れると、肩や背中への負担が減り、楽に上げ下げができます。

LESSON

#### 下半身の負担を軽減させる

#### ゴブレット スクワット

オモリを持ってスクワットをします。ダンベルでも、水などを入れたペットボトルでも構いません。足の裏をしっかり地面につけ、重さを足で感じながら、お腹に力を入れてスクワットしましょう。オモリは無理のない重さで! 体を支えようとお腹に力を入れることで、下半身の負担がグッと減ります。



ここがポイント!

ダンベルなどの重さを  
足の裏に感じながらスクワット





「なん・なんだ」(監督:山崎晋平)を上映後、観客の前で歌ってくれた小松さん。

高知県  
安芸郡安田町

### 大心劇場

## 昭和レトロな映画館を守り、 ご当地ソングで街を盛り上げる

「僕の人生は映画館とともにあるから、なんとか踏ん張って守らないかん」。  
高知県・安田町にある大心劇場。シンガーソングライター「豆電球」としても活躍する、館長の小松秀吉しゅうきちさんに会いに行った。  
●写真 阿部了 ●文 阿部直美

### 「映画の灯は絶対に消さない」。お客が一人でも上映する

土佐くろしお鉄道のごめん・なはり線「安田駅」から、田園風景を眺めながら車を走らせる。のどかだ。見かけたのは、一輪車を押して畑へ向かう年配の男性一人。映画館は街中にあるもの、と思っていると見事に裏切られる。小さな橋のふもとに、上映映画の立て看板を見つけ、ほっとしてそのまま橋を渡る。安田川沿いの細い道を進みながら、本当にここでいいの？と心配になりかけた頃に到着。「大心劇場」だ。

名画ポスターが壁一面に貼られた劇場内は、迫力がある。館長の小松秀吉さんが、午後1時から上映を前にして、客席の温風ヒーターのスイッチを入れた。「昔は薪ストーブやったんよ。熱燗の酒を持ってきて、ぬくぬく飲みながら、つまみに沖うるめの丸干しをストーブで軽く炙って食べるおんちゃん(おじちゃん)がおったの。ただ、脂がのつてもんやから、映写機の所まで匂いが上ってきて参ったわ。せめてスルメにしてくれ、ゆうたわ」。さすがに今はこんな光景は見られないが、手作りのお弁当持参で来る常連さんはいらる。

「夏は、冷房がない劇場は暑いよ。」



(左) フィルムの流し込みを実際に見せてくれる小松さん。  
(右) 戦争の悲劇が続くなか、「ひまわり」を上映。

昭和29年、小松さんが3歳の時に父・博行さんが町内の別の場所で「中山映劇」を始めた。父は映写技師で、母はチケットのもぎり。秀吉少年は、物心つく前から映画館が我が家同然で、チャンバラや任侠映画をうきうきしながら観て育った。大学進学で大阪に出た間も映画館に通い詰め、劇場ポスターを買い集めた。帰省した時、話題の映画ポスターをいっぱい貼って賑わいを演出するためだ。昭和57年、今の場所に映画館を引っ越した。父の意向で前の建物の柱や梁をそのまま移築。近隣の映画館は、軒並み閉館という時代である。「映画の灯を消すわけにはいかん」という熱い思いで「大心劇場」をスタートした。

「今こそデジタルも上映しよるけど、10年前まではフィルムだけやった。初めて映写にチャレンジしたのは、中学を卒業した頃やね。親父のを見よったから大丈夫、思ってた、もう舞い上がって」父の博行さんは、「流し込み」と呼ばれる技法で映写した。「フィルムの1巻目のお尻と2巻目の頭を、アセトンを使ってひつつけるんです。失敗すると、映画は止まるわけよ。お客さんは、はあ？ってなる。プレッシャーやね。当時は一本の映画にフィルム8巻とかあったから、フィルムの輪が細うなると逃げた

「何人いたら上映してくれませんか？」と電話で聞かれれば、「一人でもやります」と答えてきた。映画の看板も、毎回小松さんが手描きする。国道沿いに設置すると、それを見た人が来てくれる。今こそ、ホームページを見て県外からのお客さんも訪れるが、10年程前までは手描きの看板とあちこちに足を運んで貼らせてもらったポスター、手配りのちらしやハガキで地道に上映の告知をしてきた。

実は小松さん、フォークソングを歌うシンガーソングライターの「豆電球」としても活躍している。映画館隣の喫茶店の経営、イベントの裏方、川で魚を捕ったり米も作る。そうやって何足も草鞋わらじを履きながら、大心劇場を守ってきた。

豆電球の名は、子どもの頃家族5人裸電球の下でご飯を食べた記憶から。大学時代、都会の大阪で歌と出会った時、故郷の家の小さな明かりを思い出して名付けた。その故郷への思いを歌にしてきて、50年になる。運が良ければ、映画上映の前や後に豆電球の弾き語りも聞ける。そんな映画館、他にあるだろうか。



気になるモノを見つけました

# Something Special


18

## 馬の鞍からヒントを得た &MEDICALの 姿勢サポートシート 「KURA SEAT (クラシート)」

健康寿命を延ばすには、正しい姿勢で過ごすことが大切。分かってはいても、これがなかなか難しい。今回ご紹介する&MEDICALの「KURA SEAT (クラシート)」は、悪くなりがちな座る姿勢をラクにキープできるという優れモノだ。心地よい座りのかたちを追求して誕生したこの姿勢サポートシートは、馬の「鞍」にヒントを得たという。

不安定な馬の上でも騎手が美しい姿勢を崩さずにいられるのは、鞍がお尻を前後から支えているから。KURA SEATの曲線構造が、お尻をすっぽり包み込んで安定させ、同時に骨盤を立たせ腰への負担を軽くしてくれる。美しい姿勢を保てる立体的な座面が特徴だ。オフィスチェアにはもちろん、ダイニングチェアや床にも置けるので、生活のさまざまなシーンで利用することができそうだ。



 合計10名様にプレゼントします。詳しくはP2へ