

腹筋は姿勢のかなめ

松浦 俊博

春先から首の骨の付け根がコキコキきしみはじめ、肩も張るようになった。駅前の整形外科で診てもらおうと「変形性脊椎症と言って、建付けが悪い家具のような状態です。リハビリで矯正しましょう」とのこと。それから毎週リハビリに通うことになった。

首の骨は曲がらなくなっているので、首の下部を伸ばす訓練をする。前屈みの姿勢から、背骨を腰の下から順に上方に向かって伸ばしていき、首の下を伸ばすときは顎を引き、胸を張って肩甲骨を寄せる。ほかの部分に力が入らないように気を付ける。やり始めて気付いたが、肩甲骨から胸周りの筋肉が無残に落ちていく。ここ数年間、ちゃんと運動しなかった報いだろう。これでは背骨は伸ばせない。鍛えるしかない。

数回通って、この訓練に慣れると、トレーナーから別のメニューを示された。腹筋を鍛えることだ。今までは座った時に腹筋の力を抜いていた。歩く時も腹筋の力は抜けていた。「息を吸ったり吐いたりするときに、常に腹筋に力が入るように訓練しましょう」。背骨を伸ばす時に背筋だけに力が入るとのけぞる姿勢になるが、逆に首の下部は前に曲がる。つまり猫背になるわけだ、腹筋を使って背筋を伸ばせばのけぞる姿勢にはならないので、首の下部は曲がらず伸びるだけ。背筋と腹筋の両方に力を入れてバランスをとることが重要である。

トレーナー曰く、「腹筋に力が入っていると体内にコルセットをつけている状態になります、これは腰痛や膝の動きにも重要なことですが、意外に知られていません」。腹筋を意識して背筋とのバランスをとり、肩甲骨を寄せて肋骨を広げる。これを同時にしなければ首の下部が伸びた良い姿勢にならない。しばらくは筋肉を鍛えなければならぬ。

骨は筋肉に支えられ、首の骨の動きは背筋や腹筋まで繋がっていることを改めて実感した。高齢になると共に処々にガタが出てきたが、姿勢矯正には文字通り老骨に鞭打ってリハビリを、ボケ抑制にはOBペンを続けようと思う。