



ドクター板東の メデイカルリサーチ

Vol. 127

～足腰を 粘く強く 人生を～

<http://pianomed-mr.jp/>

いま、腰痛や膝痛で悩む人々が増えている。その原因として、肥満や加齢による場合や、運動不足や筋力低下による場合などが認められる。

治療や施術の一つとして、推奨できる方法があるのをご存知だろうか。それは、大相撲で力士が行う四股の姿勢である。これを練習することで、腰痛や膝痛の軽快が期待されよう。

また、このトレーニングにプラスとなる健康機器がある。ハイスクワットであり、従来、アンチエイジングの領域で広がりつつある。

このたび、京都で日本糖尿病学会が開催された。筆者らは、糖尿病に対する運動療法として、ハイスクワットを用いた研究発表を行ったので、まず、この話題から紹介してみたい。

日本糖尿病学会

日本糖尿病学会の学会は年に一度開催され、1万人以上が参加(図1)。医学界の中でも最も大きな学会の一つである。



図1

筆者の発表は、腰痛や膝痛に効果がある健康機器「ハイスクワット」の研究成果だ。機器の開発者の菅正夫氏は信じられないほど若い84歳で、エンジニアとして南極探索船や宇宙開発のJAXAの仕事も行っている(図2、3)。

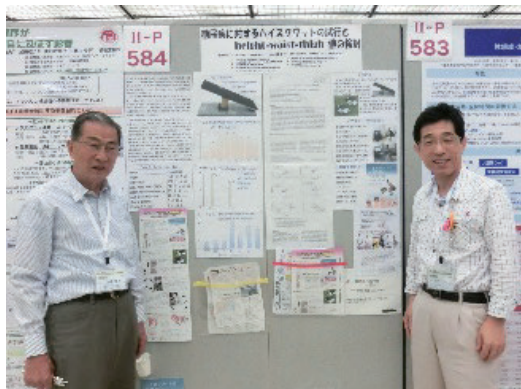


図2

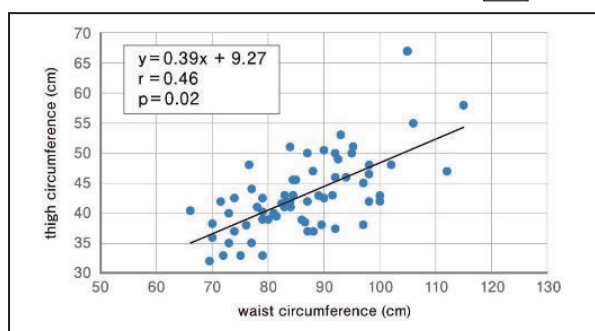


図4

その中で、腹囲と太腿周囲径の測定が重要で、コンピュータの解析結果を報告した(図4)。

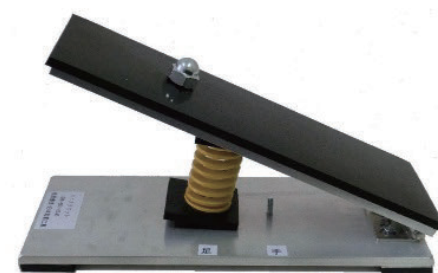


Fig. 1. HiSquat (the exercise equipment for squat movement)

図3

坂本龍馬を訪ねて

今まで京都の学会発表では国際会館が多かったが、今回は平安神宮近くの「京都市勧業館みやこめっせ」だった。ちょうど、文化施設「霊山歴史館」で「幕末維新の群像」を訪れることができた(図5)。

私が感銘を受けたのは、館内にあるバラエティに富む展示のレベルである。視聴覚を駆使したプレゼンテーションが続く。小学生が訪れても、歴史博士が漫画で登場し、どんな理由で歴史が動いたのか、手に取るように、史実をわかりやすく解説している。



図5

また、その当時、新撰組が作った羽織りと鉢巻を身に付けられる企画もみられた。坂本龍馬や土方歳三、さらに、阿波徳島に縁がある徳川慶喜も登場してくることに(図6)。

龍馬については、高知にある記念館を訪れているが、今回ほど洗練され興味をそそるプレゼンは、誠に素晴らしい。

私が購入した資料が全長5m70cmで大容量の幕末絵巻「幕末クロノロジー」だ(図7。www.reki-c.com)。今も眺めて楽しんでいる。



図6



図8

孔子の木
 霊山歴史館の入口付近で、ある木に遭遇すること(図8、10)。儒教の祖・孔子に由来する貴重な木との説明されている。



図7

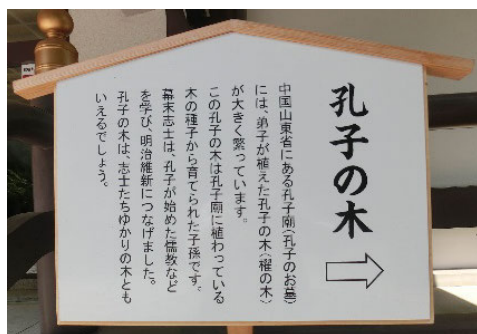


図10

私はしばらく木の前で佇み、その時代に想いを馳せていた。幕末志士は木の前で考え議論を重ねたことだろう。そして、その経緯をこの木が見守っていた。



図9

ものと思われる。
 植物や花にも何らかのスピリットがあるという。ヒトが優しく植物を愛でると、そのエネルギーが相互に増幅され、活力に転換されるのかもしれない。

以前、私は中国の曲阜にある孔子廟を訪れたことがあり、その木の子孫が日本で育ち、孔子の哲学も大きく育ったといえよう。

龍馬の墓

霊山歴史館から徒歩数分のところに、坂本龍馬の墓があるとの表示が。そこで、案内に沿って移動してみた(図11、12)。

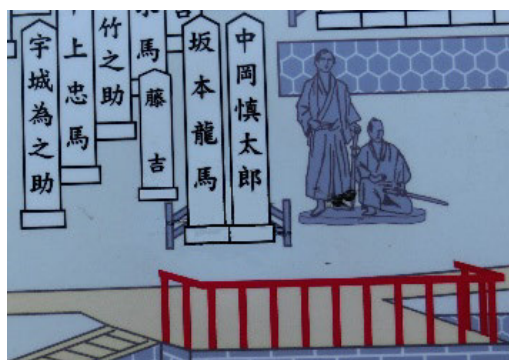


図11

すると、やや小高い丘に坂本龍馬と中岡慎太郎の墓が一緒に並んでいた。

このたび京都で遭遇した坂本龍馬は、誰もが尊敬の念を抱く。医学心理学的には子供の頃から注意欠

如多動性障害(ADHD)がみられたが、姉の乙女が優しく面倒をみて大成できた。また、彼は遠くまで実際に歩いて人と実際に面会して語り人を動かした。我々も足腰強くし、龍馬を見習いたいものだ。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアリスト)



図12