



体を動かすと、気持ちまで軽くなる！

～「重い腰」も、コツを知れば
スツと上がる～

Nico yoga & dance
Nico 整体院
小野東記枝 氏

二か月ぶりとなるお出かけサロン。今回は、地元・奥町で治療院を営む小野さんを講師にお迎えし、「体づくりの体験会」を開催しました。当日は17名の皆さんが参加。久しぶりの再会ということもあってか、開始前から会話が弾み、会場はいつも以上ににぎやかです。

小野さんは理学療法士の資格をお持ちで、これまで高齢者の介護にも携わってこられました。その経験もあり、高齢者の体の特徴や「どこでつまずきやすいのか」「どんな動きが負担になるのか」をよくご存じです。

まずは腰痛や肩の痛みが起こる仕組みについて、難しい専門用語を並べるのではなく、ポイントを押さえて分かりやすく説明。その後は、いよいよ実際に体を動かします。

「柔らかいところは鍛え、硬いところは緩める」。シンプルな説明ですが、実際に動いてみると「なるほど！」と、まさに腑に落ちます。ヨガの呼吸法も取り入れながら、ゆっくり息を吐いて体を動かすと、普段使っていない部分がジーンと伸びていく感覚が。しばらくすると血行が良くなり、体がポカポカしてきました。あちらこちらから「暑くなってきたね」という声も聞こえてきます。冷房のせいではなく、どうやら皆さんの体が頑張っているようです。



《報告書》

2026
9/18
(FRI)

呼吸についても興味深いお話がありました。「長く息を吐くことを意識してみよう」とのこと。そういえば「長生き」は「長い息」とも書けます。昔の人は、ひょっとすると呼吸の大切さを言葉の中にも残していたのかもしれない。

椅子からの立ち上がり方では、「分かる！」という声が続出。頭の位置やお尻の動かし方を少し変えるだけで、驚くほど立ちやすくなります。さらに、もし転んでしまった場合の起き上がり方も教えていただきました。四つんばいになり、お尻を上げながら体を起こすなど、いざという時に役立つ実践的な内容です。

そして今回、意外なところにも皆さんの視線が集まりました。それは「足の指」。小野さんの足の指がきれいに開くことに、「すごい！」と参加者の皆さんから感嘆の声が上がりました。足の指をしっかり使って歩くことは、歩行の安定にもつながります。靴を履く生活が当たり前になった今、私たちは知らず知らずのうちに「足本来の使い方」を忘れていたのかもしれない。

今回の体験会で感じたのは、小野さんが単に運動を教えているのではなく、高齢者の体と生活をよく理解したうえで、「無理なく、できることから」という視点を大切にされていることです。これまでの経験と知識の積み重ねが、分かりやすく、安心して取り組める講座につながっているのだと感じました。

気がつけば、あっという間の1時間半。「もう終わり？」というくらい、時間が早く感じられました。それだけ皆さんが夢中になって体を動かしていたのでしょう。最後に、今回の講座で一つ大切なことを教わりました。椅子から立ち上がる時は、「頭を少し下げ、お尻を上げる」と立ちやすいそうです。

なるほど、人生も同じかもしれません。何かを始める時には、まず「重い腰を上げる」。でも、小野さんの話を聞くと、重い腰を無理やり上げるのではなく、ちょっと頭を下げて、お尻を上手に使えばいい。どうやら人生も運動も、気合いより「コツ」が大切なようです。



一宮ハート・ギュット・ネット