



「ご自身の身体が持つ改善への力を最大に引き出す
支援型のプログラム」を目指して

10月より、火曜日夜新教室指導開始！ 肩こい・腰痛改善予防教室 プログラム開発報告

いじろの天気図

第57号

(平成20年10月号)

発行責任者

“We I I・Be”

ウォーターフローコース

福池 佐知子

2008年度10月より火曜日夜8時から「肩こり腰痛改善予防教室」が新教室としてスタートします。4月からモニター教室を開催し、6～9月まで短期教室として運営してまいりました。ただ今、6名のご参加を頂いています。そのうち5名の皆様にはモニター教室から短期教室までご継続頂き、プログラムへ多くのご意見と改善への思いをお聞かせいただきました。皆様からの学びと継続効果をあわせて、プログラム開発の経緯としてご報告したいと思います。

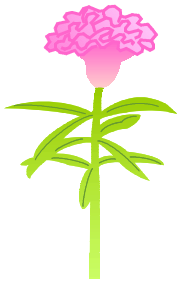
モニター教室発足前の教室

本教室は以前「肩こり腰痛改善教室」として運営していました。肩や腰に不快な症状をお持ちの方に水中運動を通して改善していただくことが目的の教室です。プログラムは超音波流水浴と浮遊位（仰向けに浮いた状態）でのマンツーマンのコンデショニングが中心で、間には水中歩行を行っています。小プールを通りかかる他教室の会員さんからも「気持ちよさそう」「私もしてもらいたい」などの声が多く上がっていましたので、皆さんご存知頂いていると思います。

ご参加いただいている年齢層は40代、50代のお仕事をお持ちの方が中心でした。座ったまま

の同じ姿勢が続く事務職の方や、腰に負担がかかる介護のお仕事をされている方がいらっしやいました。いつも「痛み」の不安や日常生活の「つらさ」を抱えておられ、ご自身の身体と対話しながらの日々であったと伺っています。

厚生労働省が行った「国民生活基礎調査」で身体の不快な症状として、第一位「腰痛」第二位「肩こり」の順位は長い間変わっていません。特に成人の約8割が腰痛経験者と言われています。しかし、レントゲンなどの検査で原因が特定できる腰痛は、15%未満と言われ、ありふれた症状ながら、実はよく分かっていないというのが現状です。加齢に伴う運動機能の低下も原因のひとつとされ、高齢化を迎える今後の日本にますます増える予想されます。また社会の発達に伴う省力化による慢性の運動不足、ストレス社会におけるこころの緊張が身体に及ぼす影響なども加味され、この二つはあわせて長い間「国民病」といわれているのです。このような社会的状況の中、とてもわかりやすい教室名と無重力の中、受身のコンデショニングでのリラックスと痛みの緩和は高い評価をうけ、たくさんのご参加を頂き、入会やコース変更をストップする状態が長く続いていました。



次のステップへの模索 くほぐした筋肉を整え、本来の働きを学習するく

毎回のレッスンで「肩がはる」「腰が重い」とお聞きし、レッスン後「気持ちよい」「楽になった」「身体が動かしやすくなった」とお喜びの声をお聞きする中である事に気づいたのです。それは、次のレッスンも「ちよつと腰が痛い」が「楽になった」。又次のレッスンも「痛い」「楽になった」・・・。1年、2年と継続されている会員さんからそんなお声を繰り返し聞くたびに、同じプログラムの提供では、「緩和」ができて「改善」にながっていないのではないかと、「予防」されていないのではないかと考えたのです。もちろん、症状・年齢・整形外科的疾患など個人差はあります。しかし、毎回お伺いする「どうですか」の身体への問いかけが、必要以上に「こだわり」になって「悪いところ探し」となり、常に100点の状態でない「だめな身体」と評価し、ご自身の持つ更なる改善の可能性を小さくしてしまうのではないかと考えたのです。

ご参加世代の皆さんは、お仕事も要職となり、家族の中での役割も子育ての大変な時期を過ぎたとはいえ、介護や看取りの時期にさしかかっておられます。更年期を経て、健やかな後半生のためにも、ここでご自身の身体を建て直し、ご自身の身体と付き合う方法を探していただきたいと思います。

たのです。会員さんにとつての「次のステップ」になるためのプログラムが必要なのではないかと考えたのです。

前述しましたように「原因のわからない腰痛」ですので、日常生活の中に様々な問題が潜んでいると考えられます。水中でしっかりとほぐして、お家でストレッチや筋トレなどの改善トレーニングをしていたくのも一つの方法です。他の教室で運動量を確保していたくのも一つの方法です。日常動作に気をつけるところをお伝えすることも大切な改善要素です。しかし、ここにご参加いただいている方は、お仕事と家事との両立をしながら、なんとか時間を作って来て頂いています。どんなに有効な家庭での運動も「つい忙しくて、帰ったらバタンキューで、なかなか・・・」とできなければ効果はできません。そんな中唯一時間を作って来て頂いているこのレッスン時間を、もって有効に使っていただく事はできないのだろうかと考えました。痛くて動かすのがつらかった状態の方は、ゆっくりとほぐしていくことも大切です。しかし、ほぐした筋肉を整え、本来の働きを学習し、陸上での日常動作にむけてのトレーニングをお手伝いすることも、教室の役目ではないかと気づいたので。



ウォーターフロア教室で

提供する水中運動

くりハビリ目的の教室から

生活習慣予防、ダイエットまでく

現在ウォーターフロア教室はフロアマシンの流水の中、顔を水につけない運動を目的別に9教室展開しています。最も多い会員さんを要するウォーキング教室を始め、リハビリ目的の教室から生活習慣予防、ダイエットまで様々なプログラムがあります。特にリハビリ目的の教室は、水に入るのも初めて、運動をする習慣もなかった、でもご自身の不快な症状や健康づくりに水中運動は良いと聞いたと、今では80代の方にもご参加頂いています。開設から12年の間、他プール・他施設にはない、多くの年代層の方々にご参加頂く、地域の中でのオンリーワンプログラムとして皆様のご支持を頂いて参りました。

症状改善の目的でご入会された方が、目的をある程度達成された場合、次にお考え頂くのが、更なる体力づくりや現状維持のための運動です。そこで私たちは、次の提案としてまず水中ウォーキングをおすすめしています。ところがウォーキングレッスンは不特定多数人数に対して行っています。いつでも参加できる利便性がありますが、音楽にあわせてどんどん進んでいくプログラムで他の人と同じ動きをしなければと不安になってしまう、

とお声をお聞かせいただく事もありました。

水には慣れたし、最初のつらい状態は落ち着いたけど、ウォーキングはちよつと不安・・・。スパーアクアやおなか引き締め程強い運動でなく、ウォーキングほど多数でなく、運動量を確保する教室が無い・・・。

コンデショニングを中心とした受け身の運動から、ご自身の身体活動を通じてご自身の身体と向き合い、筋肉の出力を上げ、正しい動きを学習していくプログラムの開発は、このように開設12年目を迎えたウォーターフロア教室全体の流れのなかで提案されました。

改編への話し合いはスタッフ間で何ヶ月にもわたり、何度も議論が繰り返されました。参加世代や初期の改善状態から、現時点では、夜の肩こり腰痛改善教室の方に、さらに改善して頂くために、改編の必要性があることを私達の思いとし、新プログラムへの改編を決定いたしました。

教室会員さんには2008年が明けてお知らせし、お一人一人と個別面談を行い、3月末で現プログラムを終了することをお伝えし、全コーチが総力をあげて改編前の個別ケアを行いました。



新プログラムへの葛藤のはじまり 「私が続けることの出来る教室を」

つくってください」

夜肩腰改善教室の個人面談では、やはり「浮遊位でのコンデショニングがなくなる事への不安」を一番に承りました。なんとか保っていた身体が、つらい状態になるのではないか、ひどい痛みが来た場合のケアはしてもらえないのか、と。

今まで有った物がなくなるご不安はいかばかりかと思えます。しかし同時に皆さんも、ご自身の身体の今後のストーリーに向けての不安を実はお持ちになっていたのです。

「このままで良いのだろうか」

「年齢を重ねるとどうなっていくのだろうか」

「してもらうのは気持ちよいけど、この先どうなるのだろう」

今回の面談では、繰り返す身体の不快感症状との付き合い方をもう一度考え直すきっかけになったとお伺いしました。そして「改善に向けての新プログラムへの期待」のお言葉を頂いたのです。

「私が続けることの出来る教室を作ってください」

生活の中の習慣として、ウェルビが位置づけられていることをありがたく思い、皆様の不安と期待を受け止める責任をひしひしと感じたことはいうまでもありません。モニター教室は旧会員さんのみと決め、4月の開催までスタッフでプログラ

ムの検討を繰り返し、レッスンコーチと打ち合わせを進めました。

4月のモニター開始の際は8名のご参加を頂き始まったのです

*モニター教室とは・・・

教室プログラム開発のため教室内容や成果についての意見を伺う目的の教室です。

ご参加の皆さんには随時アンケートや面談

ご意見を賜りながらすすめていきます。

コンデショニングとは

「大切な感情は「快」心地よい」

ウォーターフロア教室のプログラムは「頑張る運動」でなく「頑張りすぎず楽をしない運動」が基本です。特に小プールのケア教室・肩こり腰痛改善教室・ヘルスアップ教室は、「増進・強化系トレーニング」ではなく「改善系トレーニング」、つまりコンデショニング目的のプログラムとなっています。

コンデショニングの言葉は、「調整。調節。体調や環境を整えること。」の意味を持ちます。コンデショニングされた身体、身体的に調子が整えられた良い状態とは、呼吸が落ち着いて、筋肉が必要以上に緊張していない状態を言います。そんな時は、「身体が楽だ」「動きやすい」「軽くなった」と

脳が「快」心地よい」を感じています。逆に考えれば脳が「快」を感じている時は、心理的にも身体的にも調子が整っていると考えられるのです。

「快」の反応は、人の持つ能力を最大に引き出してくれます。何事も、イヤイヤ行うのと、楽しんで行うのでは結果が違って来ることはどんな場面でも同じです。身体の調子を整える上で最も大切な感情は「快」心地よい」なのです。

これは先ごろ読んだ『40歳からの肉体改造ー頑張らないトレーニングー有吉与志恵著 ちくま書房』からの要約です。プールでの会員さんの声からの気づきと、新プログラムの提案と内容を結びつけるきっかけと考察を与えてくれた著書です。

ではこの「プールでの会員さんの声からの気づき」は、どの場面で感じられたかご報告したいと思います。



「ああ、気持ちいい・・・」

ドキュメント

「泳法教室の会員さんとケア教室の会員さん」

ウォーキング教室が終わった後、「ああ、気持ち良かった」。個別のコンデショニングが終わった後「ああ、気持ち良かった」。身体を動かすことで血行が良くなり、こわばっていた筋肉がほぐれて気持ちいい。だからこそ、また足を運んで頂けますし、継続をして頂ける。漠然と水中運動効果をそのように感じていました。これは前回のこころの天気図でご報告した「身体の気づき」です。しかしそこには「なぜ気づくと良いのか」の問いかけが潜んでいたのです。

これは、私の担当するある日の泳法教室での出来事です。いつも苦しそうにクロールを泳いでおられたAさん（イニシャルではありません）が、とてもスムーズに泳いでおられたのです。課題であった呼吸も、身体の使い方も安定し、力が抜けてまさにスイスイと水に乗って泳がれたのです。

「Aさん、今、出来ましたよ、上手でしたよ」

「うん、先生！気持ち良かった。しんどくなかったよ。」

そしてひと言「何で出来るようになったか分からない。分からないけど気持ち良かった」

このように練習しても練習してもうまく出来なかった事がある日突然できるようになる、こんなド

キュメントに出会うことがあります。練習成果は右肩上がりでは無いのです。

「できた」「嬉しい」そして「気持ち良かった」

その後Aさんは一進一退を繰り返し（？）、確実に泳力を上げておられます。

今度は小プールでの出来事です。個別のコンデショニングの順番になって、私のところに来られたBさん（イニシャルではありません）がとても怪訝そうな表情をされています。

「どうしたのですか、どこか辛いところがあるのですか」

「先生、ここに来るまではあつちが痛い、こつちが動かないと思っていたのに、今はどこも何ともないんです。プールに入ったら、スーッと楽になって、どこが痛いのか分からないのです・・・。」いつもコーチが「どうですか」とお声を最初にかけるので「ここが痛い」と答えなければと思って下さったようで、答えが見つからないので困っておられた様なのです。

「どこか痛いと言わないといけないなんて思わないで下さい。調子が良い日を喜びましょう。プールに入ることで、気持ちよく感じていただけるのはとても嬉しいです。」

そうお伝えするとホッと安心されていました。プールに入ることは初めてで、いつも緊張して歩いておられたのが、気持ちよく感じていただけるほどリラックスできたことを嬉しく思いました。



「快」のメカニズム

「快」の感情は人間の持つ能力を引き出す」

泳法獲得と痛みの緩和。目的も運動の強さも全く違うのに、共通しているのが「気持ちよい」です。「呼吸のタイミング」「歩く時に力を抜いて」と頭で分かっているにもかかわらず身体が動かない。「できへん・・・」会員さんのお嘆きの声です。

「何でみんなあんなにすいすい泳げるんやろ」「いつまでたっても歩く時にフラフラする」

ところが動作を繰り返すことで、身体が学習をはじめ、頭で理解していた動きを、脳の命令どおりに身体が反応する時がくる。最初は意識をしなければ、動作が取れなかったことが、無意識にスムーズな動きができる。少しでもうまくできたら、調子が整ってきたら、気持ちよかったら、「快」心地よい」と脳が喜ぶ。小さな達成感は、「自己肯定感」として身体の中の喜びになり、「快」の感情は人間の持つ能力を引き出します。脳が喜ぶ動きを

身体が覚えて、再び「気持ちよい」を獲得するため、学習した動きをとろうとする。これが運動の継続になり、調子を整えることにつながっていくのではないかと考えたのです。

先のAさんは、クロールの練習の中で身体の動きを学習していました。横向き呼吸がうまくできないときは、呼吸のタイミングが来るたびに「苦手なあ」と首周りが緊張されていたと思います。練習を重ね、身体を繰り返し動かすことで、肩周り・首周りの筋肉がほぐれ、動きやすくなり、脳からの命令がスムーズに伝達したと考えられます。「いつかできるようになるからいいや」とお気持ちの変化も身体の緊張を緩め、さらにプラスに働いたことと思います。

Bさんは、いつもバス停から歩いてウェルビに来られます。行きは身体が重くても、帰りは楽に歩けるとお話頂いていました。プールに入ると身体が「快」を感じることは経験上、脳が学習していたのではないのでしょうか。陸上では動かしにくい関節や筋肉が動いて、動かしやすい身体になる。プールに入ったとたんこの感覚が呼び覚まされて、「快」への期待を脳が感じ、「どこが痛いかわれなくなったのではないのでしょうか。



不快な状態

く使われすぎる筋肉と、

ほとんど使われない筋肉く

では反対に調子が悪い、うまく身体が使えない、痛みが出る時身体はどうなっているのでしょうか。「歪んでいる」「硬くなっている」「こわばっている」「むくんでいる」などと表現される身体の状態です。

人は身体の動きに個人個人のクセを持ちます。物事の考え方、受け取り方に個人差があるように、行動、動きの出し方もクセがあるのです。そして長年のクセによって使われすぎる筋肉と、ほとんど使われない筋肉が出てきます。

使われすぎる筋肉は常に緊張を強いられるので「過緊張」の状態になります。過緊張の筋肉は硬くなり、ひどい時には活動を停止し「こり・ハリ」になります。本来なら私たちは睡眠することで回復する機能を持っているのですが、熟睡もままならないのが現代です。

「心に不安や心配事があって眠れない」

こんな時は身体の芯の緊張が取れず、いつもなんとなく肩に力が入っている、腰が重い感覚になります。「力を抜いて」と声をかけても「抜き方がわからない」と緩む機能も衰えてしまうのです。

「ストレスがある時ほど腰痛がひどい」とおっしゃる会員さんもいらっしゃいました。

一方、使われない筋肉は脳からの命令が来ないのでいつも引き伸ばされた状態になっています。引き伸ばされ、活動の少ない筋肉は萎縮し、これも硬くなってきます。いつもサボってばかりの筋肉ですので、頑張り屋の過緊張の筋肉に「よろしく」とばかり動きの結果を出すことを頼ってしまう、動き方すら忘れてしまっています。硬くなつて肩が上がってる肩こりの方に、「肩を下げて下さい」と声をかけると「どうやって下げるかわからない」とおっしゃる場合があります。脳と筋肉の回路がうまくつながっていないのです。よく「腹筋が無い」と嘆かれる方がいらっしゃいますが、腹筋は存在します！ただ使えていないだけなのです。

特に身体の軸である背骨周り、お腹周り（コア＝中心）のバランスの崩れは、姿勢の歪みになり、さらに、正しい動作が取れなくなり、片寄りが出て、調子が狂い、不快な状態になって来るのです。



新プログラム提案！！

「プログラムの方法はシンプルに」

さて、前置きが長くなりましたが、以上の「不快」のメカニズムを考えながら、「改善系トレーニング」、いよいよ新プログラムの開発・始動となりました。

「ご自身の身体が持つ改善への力を最大に引き出す支援型のプログラム」です。バランスの崩れた身体の調子をまずご自身で感じていただき、ご自身の身体活動を通して調子を整えていくことを目的にしています。

複雑な身体の反応をお話しましたが、プログラムの方法はシンプルに考えました。それは「水中」という環境の中での全身運動」です。こわばった筋肉の1部分にアプローチするのでなく、全身運動を通じてバランスを整える力を引き出すのです。

例えば「ウォーキング」。下半身の運動とイメージされますが、まさしく全身運動です。

足裏のセンサーが身体の位置関係を感じ、足裏・足首・膝関節・股関節へと動きをつなげます。骨盤は左右それぞれが前後に動き、腕を動かすことで肩甲骨が動き、背骨は弓のようになります。姿勢を維持することは腹筋・背筋のバランスをとる、深い呼吸と筋肉活動は全身に酸素を送ります。こう書いていくと、水中ウォーキング教室は究極のプログラムです（はい、手前味噌です・・・）

水中ではストレスホルモンの分泌が抑えられ、リラックスモードである副交感神経が優位になります。浮力による体重の軽減による関節の負担減、水に身体を預ける安心と、プログラムを展開する基本要素は水という環境を獲得することで整いました。



陸上での体力チェック

「今の身体の状態を写し取る方法の一つとして」

本プログラムではウォーターフロア教室初の、2ヶ月毎の体力測定・姿勢チェックの時間を取りました。柔軟性・筋力・バランス等を個人のレベルにあわせて数値化し、姿勢のクセをチェックします。これを「セルフモニタリング」自分を知ると位置づけます。身体の良い・悪いの評価でなく、日常生活を営む陸上で、今の状態を写し取る方法の一つとして行いました。2ヶ月毎の測定で、2

回目からは姿勢チェックを客観的に見るため写真撮影を行いました。数値が「良い悪い」「低い高い」のこだわりがストレスになる心配も懸念されましたが、それより「やつぱり腹筋弱いなあ」「右手の方が硬いなあ」など普段漠然と感じていた身体のアンバランスが確認できたとお話いただきました。

2ヶ月に1回の測定以外には、パーソナルノートという個別の台帳に、毎レッスン前後に、血圧と脈拍・体調や痛みのチェック・腰周りの柔軟性の測定を任意で行っていただきました。一言メモの欄を設けましたのでその時の心や体の状態をお伺いすることもできます。プールでの個別のコンデショニングがなくなった代わりに、このような形でお声を聞き取り、記録を残す方法を取りました。



プールプログラム

「水中という環境の中での全身運動」

①歩くことから始めよう

「2組に分かれてウォーキングと」

フローマシンの超音波流水浴

基本は全身運動です。前半はウォーキングが中心です。ウォーキングを行う際の動きを引き出すため、準備運動として「ダイナミックストレッチ」

「動きながらのストレッチ」を行います。静止状態で行うストレッチでなく、股関節・骨盤の動きを足先と指先に順番に伝えていく一連の動きです。うまく筋肉や関節の動きがつながると滑らかに動きますが、どこか不具合があるときこちない動きになります。ゆっくり繰り返し動きを出していきます。準備ができたなら2組に分かれてウォーキングとフローマシンの超音波流水浴を行います。流水浴はこわばった筋肉をほぐし、血行を促進します。そして何より参加の皆さんのおしやべりタイムです。ウォーキング組がプールを2周歩いたら交代するのですが、お話に花が咲くと「もう交代するの」と時間が経つのを忘れてしまいます。ウォーキングでは様々な歩き方の姿勢やバランスをコーチがチェックします。モニター開始当初は、時間がかかっていた2周も今ではスイスイ。そこで「もう交代するの」の声が出ます（笑）。

②月ごとの水中エクササイズ

「うまくできたら「楽しい」「快」を感じる」

ウォーキングで身体の準備ができたならもう少し運動強度を上げて動きます。少しジョギングやジャンプを入れ、腕の曲げ伸ばしや脚の開閉を取り入れます。アクアダンスのような動きをするのですが、同じ動きを、ゆっくり自分のペースで少しずつ1ヶ月かけて一つの動きが完成できるように進めていきます。バランスよい動きを出すためには、筋肉や関節がうまく働かなければ完成しません。うまくできたら「楽しい」「快」を感じることができます。コーチのようにできなくても、始めた時から少しでもうまくいったら、「快」を感じます。達成感や楽しさを感じていただけるよう声をおかけします



③骨盤リセットエクササイズ

「身体の使い方のトレーニング」

特に腰痛改善のためのプログラムとして導入しました。フローバーに身体を預けて、水中に胸から下をぶら下げて浮かびます。身体をひねって動かすのではなく、腹筋・背筋・骨盤・背骨の動きをつなげて、骨盤を前後左右に揺らします。

「これがうまくできれば腰痛が治るのですか」とご質問がありますが「治る」のではなく反対に「うまく動かせない」↓「うまく筋肉が使えない」「関節が動いていない」↓「使い方にクセがある」↓「バランスが悪くて歪みや痛みになる」という連鎖がおこるので、

「うまく動かせる」↓「筋肉が思ったとおりに動く」↓「バランスが整う」だから、「痛みの緩和・改善」への期待が出てくる事をお伝えしています。

これは身体の使い方のトレーニングです。高い泳力をお持ちの方でもうまく動かせないかもしれません。陸上エクササイズに例えますと、ボールの上に座った骨盤体操です。水の中は陸上の様に重力による支点が定まりませんので、難しい動きに感じますが、ボールからの転倒がなく安全です。ぶら下がってゆらゆらするだけで、リラックスできます。

この後、使った筋肉を休ませるストレッチをゆっくり行いプログラム終了となります。約1時間、

ご自身の身体と向き合い「気持ちいい」「うまくできた」「うまくいかない」「疲れたなあ」とお身体と会話をされていることと思います。この時間の適度の運動は、深い睡眠を呼びます。深い睡眠は筋肉の緊張を取りますので、睡眠も大切なコンディショニングです。レッスンは、パーソナルノートに体調などをご記入頂き、一日のレッスンが終ります。



緊張をとる

「頑張らなくていいよ」の信号を受け取る

実はモニター・短期教室開始から5ヶ月目に①の前に付加したプログラムがあります。

それは「浮遊位（仰向けに浮いた状態）」でのリラクゼーションです。上記の①②③で、筋肉をほぐし、身体の軸を意識し、バランスの取れた動きを学習する流れはできました。でも筋肉をほぐす前段階として、日常生活の中でこわばった筋肉の緊張を取って動きやすい筋肉にしなければなりません。がちがちの筋肉をぐいぐいストレッチしても、筋肉が緊張して効果は上がらないのです。それどころか痛みにつながることもあるのです。

そこで、日常最も緊張している筋肉、重力に抗して姿勢を起こしている筋肉、「背骨周りの筋肉」の緊張を取ることをプログラムの導入としました。それが「仰向けに浮く」ことです。この状態は100%の重力からの解放になります。約5分間、水に身体を任せて目をつむって浮きます。最初はなかなか緊張は取れませんが、これも慣れてくると「寝てしまう」くらいリラックスできます。背骨周りの筋肉が「頑張らなくていいよ」の信号を受け取り、緩んでくれば、骨格の並びも整いやすくなります。教室がはじまる頃、覗いてみてくださ。ゆったりとした音楽の中、水面に漂う皆さんの姿は、本当に気持ちよさそうです。このリラ



クゼーシヨンの前後では腰周りの柔軟性の目安になる長座体前屈（脚を伸ばして座って、身体を前に倒す）の数値が向上しました。顕著な方では、浮いただけで手のひら1つ分前に伸びました。腰周りの緊張が取れたということです。これは参加の皆様にも即体感していただけたようです。後のプログラムの動きが変わったとお話いただきました。これも「快」の学習だと思います。

会員さんのことと身体の変化

『モニター開催時編』

「ご自身の身体のこととしての意識の高まり」

前プログラムに比べ、運動量が多く、任せっきりでない自分で動くプログラムです。モニター開始時は「しんどい」「つかれた」というお声が上がりました。即効性のある個別のコンデショニングとは身体を感じ方が違います。使わなかった筋肉を使うのですから、慣れるのに時間がかかります。この時「しんどいからやめた」と継続を断念してしまうと、運動自体が「つらいこと」「しんどいこと」、「不快」としてインプットされてしまいます。それだけは避けたい。なんとか最初のヤマを越える応援を続けました。

そんな中、継続の励みになったのが、レッスン前後に測定する腰回りの柔軟性の数値の向上です。参加者のほとんどの方が、柔軟性の向上を確認することができ、効果への期待をお持ちいただきました。と同時に「身体の中から温まった」と身体を動かす事による変化も感じて頂けました。4月の職場環境の変化も重なり、ご不安を持たれた方もいらっしやいました。気持ちの緊張や不安からもストレスは、お身体の緊張につながります。唯一コーチやメンバーが変わらなかつた事で、お気持ちの不安をお話しする場所として位置づけて頂ければ思い、レッスン前後のお時間はゆっくりし

ていただけるようにしました。

痛みの具合や運動量を確認しながら少しずつ進めていきました。すると開始から1ヶ月過ぎて、身体を感じ方が変わってこられたのです。

「むくんでいた足がレッスン後楽になった」

「腰が痛かつたけど、終わったら楽になった」

ご自身の身体活動の結果をご自身で感じているお言葉を伺うようになりました。「快」の学習の始まりです。

「整体の先生から腹筋を鍛えるようにアドバイスされた」

「テレビで観た腰痛改善の方法が、今やってることと同じだった」

と、情報の受け取り方も変わって来られました。「運動すること」はつらい状態の方にとつては「できない」「関係ない」事と思つてこられたのだと思います。テレビの情報も今までは「ふうん」と聞き流してしまわれていたのかもしれませんが。2ヶ月の運動を通してご自身の身体のこととしての意識が高まってこられたのではないのでしょうか。そして「積み重ねることによって身体への効果の期待」のお声を頂くようになりました。

2ヶ月モニター最終日にもう一度体力測定・姿勢チェックを行いました。腰回りの柔軟性は測定者全員の向上がみられました。肩回りの柔軟性が向上された方は、姿勢も整って来られました。姿勢は目測から、写真撮影に変更し、次の測定からは客観的に確認できる準備をはじめました。

会員さんのことと身体の変化

「5ヶ月の継続を終えて」

『短期教室編』

いよいよ短期教室がスタートしました。モニター参加の8名様のうち、5名の方に御参加いただきました。月替わりの水中エクササイズも楽しみにして頂き、骨盤リセット運動の習得もすすみ、運動する楽しさを少しずつ持っていただけになりました。

流水浴でも、たくさんさんの笑顔でおしゃべりに花が咲きました。と同時に気持ちいがホッとされたのか、それぞれ個別の症状がプールの中で出てきたのです。



「腰のハリが取れない」「膝が痛い」「足がつる」。
次はコーチの葛藤の始まりです。レッスンは、前
プログラムから引き続いて中井が担当しています。
プログラム開発と補助で福池が入りながら、レッ
スン毎に検討を繰り返しました。

痛みがでると不安が募ります。プールの中で対
応で楽になる場合もありますし、ご家庭での身体
の使い方をお話することもありました。いつも
家でされているストレッチや体操をコーチの前で
していただき、動きのチェックや確認をさせてい
ただくこともありました。繰り返すうちに自分の
クセで動かして、違う動きになっている事もある
のです。

こころと身体はつながっています。「はやく、は
やく」と結果をだすため、頑張りすぎている事は
ないか、お家での生活の頑張りに無理がないかと
とお伺いしながら、プールでは同じメニューです
が、その方の状態に合わせた運動の強さ・方法の
提供し、様子を見ながらすすめました。



短期教室も2ヶ月過ぎ、8月に3回目の体力測
定がありました。数値の向上は横ばいだったので
すが、姿勢変化が見られるようになりました。お
腹周りがスッキリして、ウエストのサイズダウン
された方、O脚が改善し身体の軸ができてきた方、
肩回りがスッキリされた方、頭がバランスの取れ
た位置に納まってこられた方。写真撮影を行いま
したので、姿勢改善が目に見えてわかるので喜ん
で頂きました。

5ヶ月が終了した時、継続の効果を個別にお伺
いしました。

「日常生活全体が楽になった」

「お盆の忙しい時は必ずしんどくなっていたが今
年は調子が良かった」

「気になる肩こりがすっかり良くなった」

「日々の痛みが楽になった」

痛みの緩和・改善の声を聞かせていただけるよう
になりました。

「続けていくことに改善の期待がある」

「自分でするより、指導を受けて身体を動かした
い」

「姿勢を意識できるようになった」

「前は”楽になったらいいや”と思っていたけれ
ど、今は、せっかくだから何か得たいと思うよう
になった」そして

「これから年齢と共に衰えていくと思うと、ここ
に来てることが安心になる」

という継続への期待をいただくこととなりました。

100点の身体でなく、

70点を身体を維持する

「すごく良いわけではないけど

すごく悪いわけではない」

何度も申し上げるように、「姿勢の歪み」「アン
バランス」は身体の善し悪しではありません。そ
の方の今の状態が「そうなっている」のです。

先日、他教室に体験に来られた方の姿勢のクセ
を指摘したところ、

「エッ、私は歪んでいるのですか、ダメなのです
か」とおっしゃいました。水の中で上手く姿勢が
取れなかったので不安に思われたようです。

「力の入れ方が分からない・・・」

「歪んでいる」「バランスが悪い」の言葉だけで、
評価されたようで、何となく、不安になります。

「歪んでいる」|| 「悪い」とご自身を否定してし
まうのではなく、何かしようと体験に足を運んでい
ただいたそのお気持ちが大切で、それが改善への
スタートだと思うのです。気付きは、もうはじま
っているのです。

テレビや雑誌では、痛みのない、美しい姿勢の
100点の身体にするための方法が氾濫していま
す。アレを試した、ここに行ってみた・・・。

でも現実には、自分の身体にかまってられない状
況が起きたり、ちゃんとトレーニングしているの

新教室「肩こり腰痛改善予防教室」

スタート

「頑張りが過ぎず楽をしない」

に他の痛みが出てきたり、加齢による変化も出てくるなど、複雑な要素がからみ、思うようにならないことが往々にして現れます。身体の状態は1つの原因で決まってしまうわけではないのです。

「頑張っているのに、なんで・・・」と言うお話をお聞きし、言葉にならない時もあります。

かくゆう私もこの先、つらい症状が出たとき、うまく受け止めていけるのだろうか、付き合っていけるだろうかと考えます。

「先生はまだ若いから私の気持ちはわからへんわ」のお話は、ごもつともだと思いました。

それでも「この時間に、ここに来れば、ホッとする時間を持つことができる」と、おっしゃって頂くお気持ちを嬉しく思います。

ウエルビで仕事をするようになって9年目になります。多くの会員さんとの出会いから、多くの学びをさせて頂きました。そんな私が今できることは、先行く皆さんに、1000点の身体を求め、「頑張れ頑張れ」と言うのではなく、「すごく良いわけではないけど、すごく悪いわけではない」70点の身体を維持する「頑張りが過ぎず、楽をしない」運動のお手伝いを続けていく事だと思っております。

「ここに来ていことが安心になる」とのお声や「あく気持ち良かった」のお声に込めるためにも、「今日は調子が悪い」「つらい痛みがある」のお声に寄り添うためにも。



新プログラム開発の検討を始めて約1年。私たちスタッフが考える改善への思いを言葉にしてお伝えし、プログラムにして会員さんに体感していただき、多くのご意見をいただき検討を重ねて参りました。

正直私たちスタッフが何度も葛藤の山がありました。効果が出ないなら、すぐプログラムを変更したほうがいいのか、いや、会員さんの身体が感じて頂くまで待つてみよう。それでも痛みの不安をお話し下さる会員さんに私ができることは、本当にもう無いのか・・・。

人間の身体はそんな簡単な物ではない。トレーニングを提供したから、ストレッチを提供したからすぐに思うようになるなら、『国民病』と呼ばれることは無いのです。

このプログラムの開発が出来たなら、肩こり腰痛に悩む方々の改善の為の選択肢が増えることになりまます。つらい症状をお持ちの方が一念発起して運動を始めようと思われたとき、ここにウエルビがウォーターフロア教室があり、来ていただける教室を1つでも多くつくる。改善の方法が1つでも増える。

継続のリハビリ目的の会員さんからこんな嬉し

いお言葉を頂きました。

「こんなプールは他にはない」

一人でも多くの方の笑顔に出会うため、改善のお声をお聞きするため、継続会員さんの喜びと期待の声を励みに、肩や腰の痛みや不快な症状に悩む未だ見ぬ方々の応援を続けたいと考え、

10月から「肩こり腰痛改善予防短期教室」を新教室「肩こり腰痛改善予防教室」としてスタートが決定しました。

今後更に効果のあるプログラムの検討と、継続の応援をお約束します。是非一度ご体験下さい。身体を気持ち良く動かす、「頑張りが過ぎず楽をしない」運動がお待ちしております。

福池 佐知子



会員さんからの声

「新教室会員さんのお声です」

『プールでの運動が最高』

肩こり腰痛改善予防教室

水口町 匿名希望様

5ヶ月の短期教室で、日常的にあった腰痛が、いつの頃からか無くなり、とても嬉しいです。

まだきつい仕事をするとうるさくなるので、これからは続けて参加しようと思っています。肩こりもひどかったのですが、楽になりました。

なかなか思うように運動ができないので、プールでの運動が最高です。

コーチより



4月から退職され、生活のリズムが変わると同時に参加教室の内容が変わると言うことで、不安やとまどいがあったと思います。

それまでの受け身のコンデショニングから、コーチの声かけのもと、次から次へと身体を動かすプログラム。新しい教室の内容に最初は「しんどい」「できひんわ」の声も聞かれました。それでも

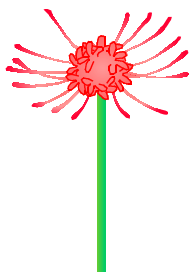
少しずつコーチのアドバイスのあわせて身体を動かせるようになり、今では水中での姿勢が綺麗になり、すっかりウォーキングしていただいています。猫背気味だった背筋も、以前に比べ伸びられたように思います。

このお盆の休館日のあと、体調をお尋ねしたところ、「いつもは調子が悪くなるのに、今年は大丈夫だった」とのお話を聞き、これまでの成果！？かなあと嬉しく思いました。

この教室は、はじまったばかりです。無理をしないで参加して下さる方々と一緒に、すすめていきたいと思っています。

中井 久代

コーチより



お仕事柄、座っていることが多く、「休日の家事の疲れを、平日仕事で座り続けることで解消する」といったお話を伺っていました。お手元の作業が多く、どうしても前屈みの姿勢になります。前に出た頭の重さで、肩甲骨まわりの筋肉がつねに引っ張られる状態になり、血行不良を起こし、こり

や痛みにつながっていました。前のプログラムの受け身のコンデショニングは、そんな痛みの緩和に一役買っていたのだと思います。

しかしコンデショニングでほぐしても、又同じ姿勢をとれば、痛みはぶり返します。背筋を起し、頭を引き上げる筋力や維持する筋力、姿勢のバランスを持つことが、ぶり返す痛みの予防になるのではないかと考えました。ただ匿名希望さんは、運動がお好きではないとお伺いしていましたが、体力的な心配が当初ありました。ご自身もついて行けるかの不安をお持ちであった事とします。その上生活環境の変化もあり、心身共に切り替えの時期が重なり、担当コーチ・フロントスタッフ共々、全力を挙げての応援を心掛けました。

匿名希望さんは、じっくり考えて行動を移されるタイプの方です。私達が多くを語るより、ご自身の身体でご納得頂けることを提供することが、継続の応援であると考え、少しずつ動きの提案をさせて頂きました。痛みが出たら、前の段階に戻る、後日様子を伺う、といった状況の時もありました。そんな中、骨盤リセット体操のコツをつかんでこられた頃から、お気持ちの変化が出てこられたのです。

そして、「なんでもやってみよう」と、機能改善ボール体操（*）にもご参加頂きました。ボールの上での骨盤体操は、日頃の練習の成果があり（?）、初めてチャレンジされる方に比べ、安定し

た動きを取られていました。水中での動きが陸上での動きに繋がった瞬間だと思っています。

その後の痛みの緩和や、姿勢の変化が写真で確認出来た頃から、教室でも沢山の笑顔が見られるようになりました。おしゃべりの花もたくさん咲いています。そして、前述の「お盆のお話」を頂いたのです。

長期にわたるモニター教室、短期教室に継続ご参加頂き有り難うございました。これからも「頑張りすぎず楽をしない」水中運動で、沢山の笑顔を見せて頂けるよう、応援を続けます。

福池 佐知子

*機能改善ボール体操とは・・・

ウォーターフロア教室のスタッフがお届けする小さなボールを使った、皆さんがお家でできるコンデショニングのセミナーです。

ご自身で効果を確認する事ができる、簡単な内容になっています。



改善して他教室にコース変更された

会員さんのお声です

『今 元気になつて』

肩こり腰痛改善教室
水口町 山下玲子様

介護で痛めた腰が悪化し、歩けなくなり家事はもちろん、何もせず横になっていました。病院通いが毎日続き、腰の痛み・足までのしびれ等痛みとの戦いでした。

良いといわれることは色々試してみましたが、思わしくなく治るのかしら？と不安になり、落ち込んだりしていました。ちょうど六ヶ月程経ったその頃、偶然友人に会い、心配してくれた彼女のアドバイスでウエル・ビに肩こり・腰痛改善コースがあるからと勧められました。

まず、藤丸コーチのパーソナル・トレーニングを受け、腰痛を治すには腹筋と背筋を鍛えなければダメと言うことで、即、肩こり・腰痛改善教室に入会しました。

コーチが一对一でマッサージや筋力トレーニングをして下さったり、ウォーキングや骨盤体操など、それぞれの体調を考慮した上でのメニューです。また、コーチはプールサイドを歩く姿を見て、

その人の体の状態が解るといふのには、本当に驚きました。

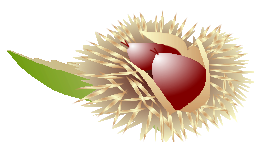
入会して教えていただいたボールを使った運動や、浴槽の中で、足首を廻したり足の指の運動は欠かさず続けていました。入会して四ヶ月ほど経つ頃から、痛みやしびれも次第に無くなり、入会から一年で改善コース卒業!!

今は、痛みもしびれも無く、水中ウォーキングと初級のコースに変更し、泳ぐとまでいきませんが(クロールの息継ぎで苦戦しているので・・・)とても楽しく、新たな領域に踏み込みました。十ヶ月余り痛みで運動不足だった体もシェイプアップ出来て、快調です。

健康であることに感謝、乾杯!!

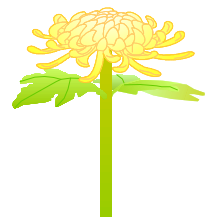
コーチより

ご家族の介護で、車イスの介助の際、腰を痛められたそうです。しかし、ご自身の体より介護を優先され、症状を腰痛を悪化させてしまわれました。プールに通い始められた当初は、腰からお尻の辺りの痛みと右脚のしびれが続くため、表情も



硬く、お元氣のない様子でした。姿勢も、背中が肩甲骨から肩にかけて丸みを帯び、首が前に出たような状態でした。痛みのため、横になられることが多く、姿勢を保つために必要な腹筋、背筋が弱くなっていたと思われます。また、お仕事が細かい作業をされるため、背中を丸めて下を向く時間も多かったと思われます。当初は、『良くなるかしら・・・』と不安そうにおっしゃっていたのが思い出されます。

無理の積み重ねを続けてこられた体に、いきなり腹筋、背筋の筋力トレーニングを行っても、反対に身体が緊張して凝り固まり、痛みを悪化させる恐れがあります。まずは、血液の流れを良くし、凝り固まった筋肉の緊張を取り除くことが大切です。フローマシンを使って背中・腰にかけて流水浴を行ったり、浮き具をつけて無重力の状態で、血液のながれがスムーズに行えることを目的とした筋コンディショニングを行いました。足首、膝、股関節、骨盤、腰周りの筋肉が緩みだすと、関節が連動して動かしやすい状態になり、安定した足運びが期待できます。緩めた後は全身を使って、水中でのウォーキングの姿勢づくりに励んで頂きました。『良くなりたいたい!!』の強い意志を持ちながら、痛みも抱えながら、しかし熱心に取り組んで歩かれました。半年を過ぎた頃から骨盤を自分で前、後ろに倒す骨盤体操も取り入れました。骨盤を後ろに倒すには腹筋の力が必要ですので腹筋強化に繋がりたいと考えました。



8ヶ月を過ぎる頃から、表情に変化が見られ、明るくなれました。家事の合間に横になる回数も減って、今まで痛くてつらかった階段も、スムーズに上がれるようになったと教えて下さいました。その後はどんどん元氣になられ、お仕事や旅行の話しも良く聞かせてもらうようになりました。お友達にも、元氣になったね、と声をかけてもらったと嬉しそうに話して下さいました。そしてかねてから願っておられた『泳ぎたい!!』夢に向かって一歩踏み出されました。かなづち脱却教室に入会され、肩こり・腰痛改善教室と併用しながら新たに泳ぐという運動を始められました。気持ちの変化もあつたのでしょうか!? 水着も新調され、笑顔でプールサイドを歩いておられる姿が印象的でした。そして入会から1年、肩こり・腰痛改善教室から水中ウォーキング教室へコース変更され、泳ぎも泳法教室初級に移って現在どちらも熱心に取り組まれておられます。最近気になっておられたお腹も締まって、体重も理想体重まで戻されました。1年前のあのつらそうな表情が嘘のようです。

《無理をしたら身体は悲鳴を挙げる》 ↓ 《楽をさせずれば筋力は衰え日常生活に影響がでる》
⇓ 《無理せず楽をしない運動でからだは本来の機能を取り戻す》ことを身を持って体験されたYさんです。今後、腰痛が起らないとは決して言えませんが、今度は慌てずじっくりご自分の身体に向き合って下さるこころの余裕をお持ちであると思います。

現在腰痛でつらい思いをされている方々にも、この体験談を知って頂き、諦めないで、希望を持って、改善に取り組んで頂きたいと思えます。一人で悩まずに、是非肩こり腰痛改善教室の扉を叩いて頂きたいと願います。

平田 直美



コーチ紹介

岡崎 久美子

担当教室

朝のウォーキング（金）・昼のウォーキング（火）

ヘルスアップ教室（月・水）・スーパーアクア教室（火）

おなか引き締め教室（金）

血液サラサラ教室（水）には、研修で入水しています。

ウェルビに来て2年半。まだまだ勉強中で、色んなところに研修で参加させてもらっています。ここに来た時は今以上に細く、自分で見ても可哀想な体でした。この2年で体重は？キロ増え、腕や太ももに肉がついたと実感しています。去年着られた服が入らない！という悲しい出来事もありますが、これ以上増えないように、減らないように維持していきたいと思っています。

家では、やんちゃな2人の男の子の子育て中です。その子供達が、すごくご飯をたくさん食べるようになってきました。うれしい事なんですけど、どんどん私の分が取られていきます。作る量を増やせばいいんですけど、最近何でも高くて……。みなさん、私に安くて美味しいおかずのレシピを教えてください。



格的な初夏の趣が漂ってきました。

この季節の変わり目で身体の気付きを感じらる方も多いと思います。この体調の変化は気圧の変化が関係していると言われています。数日おきに、また一日の中でも気圧の変動が激しい時期でもあるので、身体のシステム（体温調節・循環器、消化器系の働きなど）をつかさどる自律神経が揺さぶられるのです。「寒いんやろか、暑いんやろか」。

うんと暑くなってしまう身体も「暑い季節だ」と認識して、夏モードに切り替わるのです。中途半端な今が身体の迷い時・・・。

寒い季節には「寒い、寒い、かなんなあ」暑い季節には「暑い、暑い、かなんなあ」。その度に同じ言葉を繰り返し、季節を感じて「年を重ねていくんですね。皆さん、季節の揺さぶりは体調管理の目安として、ひとつひとつ季節ごと、乗り越えていきましよう。

編集後記

暑かったり寒かったりの季節の変わり目も過ぎ、本