

2023年1月版

心と体の健康寿命を延ばしましょう

# 健康管理の知識と実践



千葉よしのぶ後援会

## はじめに -健康寿命の延伸に向けて-

日本は、戦後の医学や公衆衛生学の進歩から、世界一の長寿国となり、「人生100年時代」といわれる国になってきました。これは、大変喜ばしいことです。しかし、平均寿命がいくら延びたところで、病院のベッドの上で過ごす期間が延びる様では意味がありません。

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、「健康寿命」をどう延ばすかが重要となってきます。日本人の健康寿命（2019年）は、男性72.68歳、女性75.38歳で、平均寿命との差が男性8.73年、女性12.07年あります（詳細は、本テキスト）。これが、いわゆる不健康な期間です。しかも、その差が縮まってこない現状です。



初詣に、最初にお祈りするのには「健康」についてではないでしょうか？ 私たちの願いの一番は、健康で生活ができることだと思います。千葉よしのぶ後援会（以下後援会）は、健康問題を第一に取り組んでまいります。

私の住む大和市では、介護保険給付額が数億円ずつ年々増加しています。これは、高齢化の進む中で、健康を害している方が増えているということです。健康を害することを、良しと考える人はいないはずですが、そこで、後援会は、健康寿命が延びる町づくりが一番と考えて、進めてまいります。

千葉は、様々なかたちで健康に関わるセミナーを実施しております。ここでは、本テキストを基に、進めています。どうぞご覧ください。

このテキストがみな様の健康寿命の延伸に少しでもお役立てになれば幸いです。どうぞご利用ください。みな様に直接お会い出来ます時を楽しみにしております。どうぞ私のセミナーにご参加ください。

2023年1月

博士（医学）千葉よしのぶ

# 目次

## 第Ⅰ章:知識

1. 体の歪みとマザーエクササイズ・・・5
2. 健康寿命・・・6
3. 理想の体重を見つける・・・7
4. ヘルスプロモーションとは・・・8
5. 筋肉の収縮の種類・・・9
6. 骨格を整える考え方（MSUメソッド）・・・10
7. 骨格の歪みとその原因・・・11
8. 骨格が整うことで得られる効果・・・12
9. 体液（血液、リンパ液）を正しく流す・・・13
10. 痛みのゲージ・・・14
11. セルフケアとは・・・15
12. 筋肉の基本・・・16
13. 筋肉の拮抗（きっこう）作用・・・17
14. 睡眠中の寝返りの重要性・・・19
15. 交差症候群（代表的な不適切な姿勢）・・・20
16. ストレッチの種類・・・21
17. 手の指の呼び方・使い方・・・22

## 第Ⅱ章：実践

1. 肩関節・肩甲骨の正しい位置を見つける・・・24
  - (1) 肩関節・肩甲骨の考え方
  - (2) 肩関節・肩甲骨周辺の筋肉を揉み解す
  - (3) 肩関節・肩甲骨周辺の筋肉を締める
  - (4) 肩関節・肩甲骨のニュートラルポジションを見つける
2. 頸部（首）・頭部の正しい位置を見つける・・・30
  - (1) 頸部（首）・頭部の考え方
  - (2) 頸部（首）・頭部周辺の筋肉を揉み解す
  - (3) 頸部（首）周辺の動的ストレッチ
  - (4) 頸部（首）・頭部のニュートラルポジションを見つける
3. 肘・手（て）関節、手指（しゅし）の正しい位置を見つける・・・36
  - (1) 肘・手関節、手指の考え方
  - (2) 肩・肘・前腕（橈尺）関節周辺の筋肉を揉み解す
  - (3) 手関節、手指周辺の筋肉を揉み解す
  - (4) 肘・前腕（橈尺）・手関節、手指周辺の筋肉を締める
  - (5) 指体操
4. 体幹部（腰部）の正しい位置を見つける・・・43
  - (1) 体幹部（腰部）の考え方
  - (2) 体幹部（腰部）周辺の筋肉を揉み解す
  - (3) 体幹部（腰部）周辺の筋肉を締める
  - (4) 体幹部（腰部）のニュートラルポジションを見つける
5. 股・膝関節の正しい位置・動かし方を見つける・・・48
  - (1) 股関節の考え方
  - (2) 股・膝関節周辺の筋肉を揉み解す
  - (3) 股・膝関節周辺の筋肉を締める
  - (4) 股・膝関節のニュートラルポジションを見つける
6. 足（あし）関節・足趾（そくし）の正しい位置を見つける・・・61
  - (1) 足関節・足趾の考え方と3つのアーチ
  - (2) 足関節・足趾周辺の筋肉を揉み解す
  - (3) 足趾体操
  - (4) 足関節・足趾のニュートラルポジションを見つける
7. おわりに・・・66
8. 著者プロフィール・・・67
9. 千葉よしのぶ後援会・・・68

# 第 1 章：知識

# 1. 体の歪みとマザーエクササイズ

私たちの骨格は、日常生活の中で、常に歪んでいます。骨格の歪みは、日常の生活活動の中で、さらに、スポーツ活動をはじめとする運動を通して助長されています。また、特に近年、携帯機の長時間の不適切な姿勢での使用が、子どもたちにも骨格の歪みを広げています。さらに、骨格の歪みは、不適切な睡眠環境や過度のストレス、加齢によって助長されています。これらのことから、私たちは、年齢やスポーツ活動の有無にかかわらず、意図的に身体を動かして骨格を整えていく必要があります。

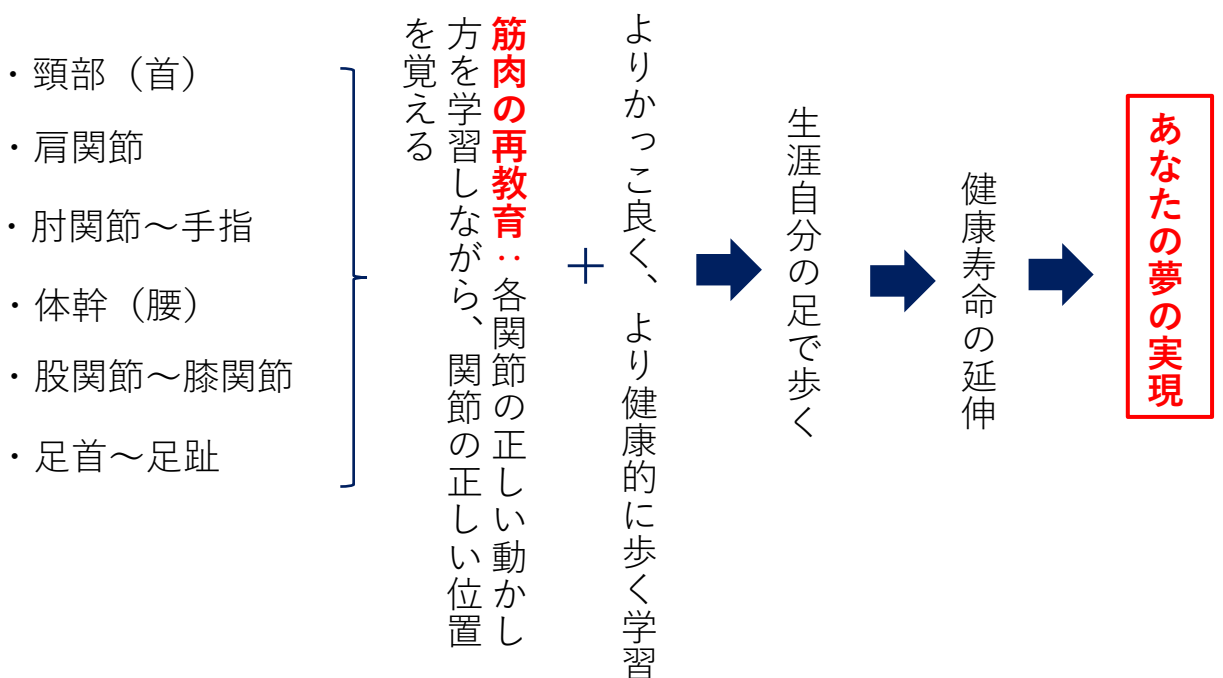
やまと健康ラボラトリー（以下研究所）では、体に負担の掛からない関節や骨格の位置を「体に良い位置（姿勢）」「体に優しい位置（姿勢）」と考え、これを「ニュートラルポジション」と定義しました。

後援会は、**筋肉が不適切**な動かし方を記憶して、体に様々な障害を発生させていることを考えて、これらの**筋肉を再教育**して、**適切な動かし方を記憶**していくことを推奨しています。

これから紹介する施術や運動は、「運動の前の運動」「運動中の運動」「運動の後の運動」「日常生活の中での運動」です。後援会は、これらのことを**マザーエクササイズ（母なる運動）**と考えています。

## 講座の概要

後援会は、以下の6部位の関節の歪みを整えて「ニュートラルポジション」を作り、「よりかっこ良く、より健康的に歩くこと」を習得して、「生涯自分の足で歩く」ことを目指していきます。その先には健康寿命の延伸があります。さらに、研究所の最終目標は、より健康的で健全な体・心・社会を作り、「あなたの夢」の実現を応援することです。  
あなたの夢は？**主役は「私たち1人1人」**です。

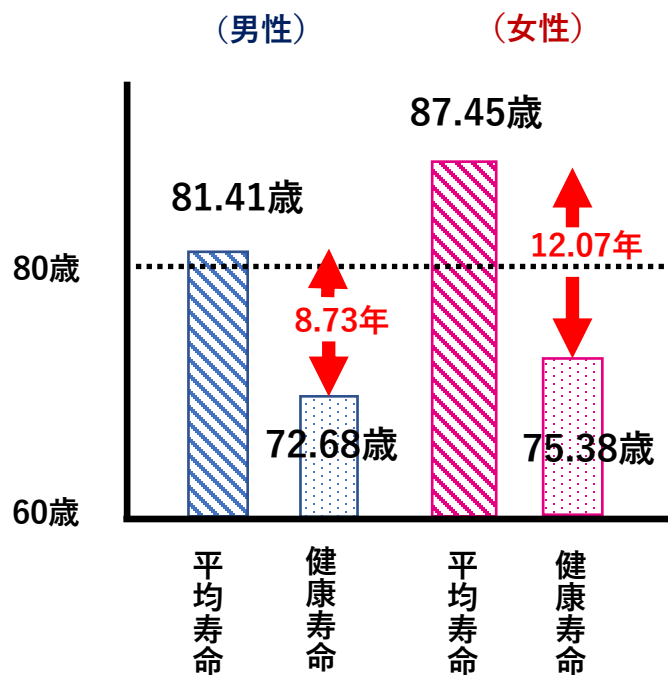


## 2. 健康寿命

### (1) 健康寿命とは

日本は、世界一の長寿国として大変良いことなのですが、ここで問題になるのが「健康寿命」です。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」となります。

図（厚生労働省2019のデータから著者が作図）は、平均寿命と健康寿命の差となります（男性8.73年、女性12.07年）。これからは、健康寿命を延ばし、それを平均寿命に近づける努力が必須となります。



### (2) 健康寿命を延ばす

**健康寿命を延ばす**ためには、要介護や寝たきりになる以下の**3つの原因を取り除く**ことが必要です。

1. **運動器症候群 (36.1%)** : 衰弱、骨折・転倒、関節疾患等
2. **循環器疾患 (29.8%)** : 脳血管疾患、心疾患、糖尿病、悪性新生物等
3. **こころの病気 (19.9%)** : 認知症等

(2019年厚生労働省)

**健康寿命を延ばすためには、それを阻害する原因を知り、自分にあった予防方法を考えていくことが重要です。**

### (3) 予防に効果的な運動

筋力トレーニングは、運動器症候群や循環器疾患の予防に効果的です。一方、ウォーキングや水泳などの有酸素運動は、循環器疾患、心の病気に効果的です。

これらの運動に対して、研究所がお伝えするマザーエクササイズ（母なる運動）が有効となります。ぜひ、お試し下さい。

### 3. 理想の体重を見つける

#### (1) BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

疾病率が最も少ない、理想的な値は「22」とされています。

	低体重	普通体重	肥満 (1度)	肥満 (2度)	肥満 (3度)	肥満 (4度)
BMIの値	18.5未満	18.5以上～ 25未満	25以上～ 30未満	30以上～ 35未満	35以上～40 未満	40以上

※BMIによる判定は成人を対象にしています。

※日本肥満学会（2016年）の基準を採用しています。

#### (2) 理想の体重 (BMI=22) をを見つける

$$22 = x (\text{体重kg}) \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

$$x (\text{体重kg}) = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

#### ワークタイム

現在の自分の身長 \_\_\_\_\_ cm \_\_\_\_\_ m

現在の自分の体重 \_\_\_\_\_ kg

#### BMIを計算してみる

$$\text{BMI} = \text{体重 ( )} \div \text{身長 ( )} \times \text{身長 ( )}$$

$$\text{BMI} = \underline{\hspace{2cm}}$$

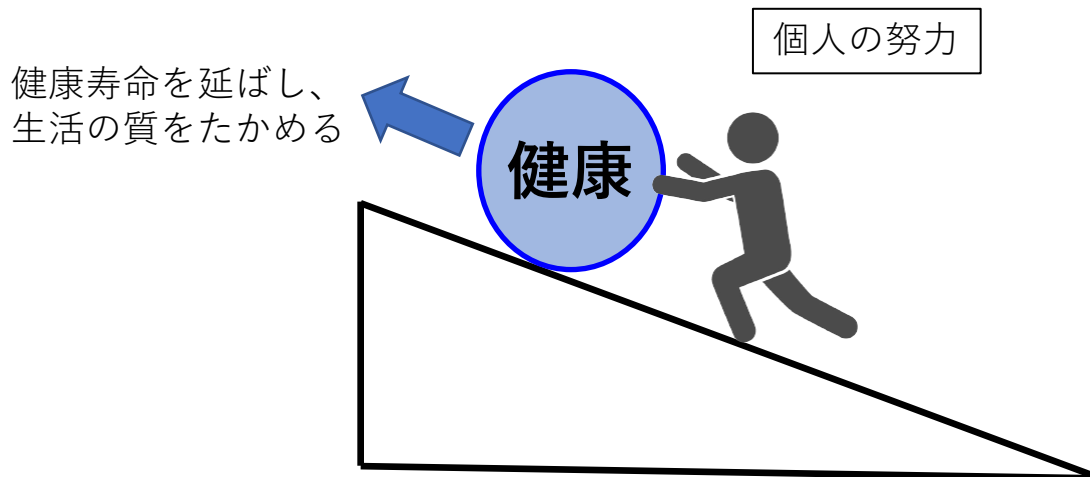
#### 理想の体重 (BMI=22) を計算してみる

$$x (\text{体重Kg}) = \text{身長 ( )} \times \text{身長 ( )} \times 22$$

$$\text{理想の体重} \underline{\hspace{2cm}} \text{kg}$$

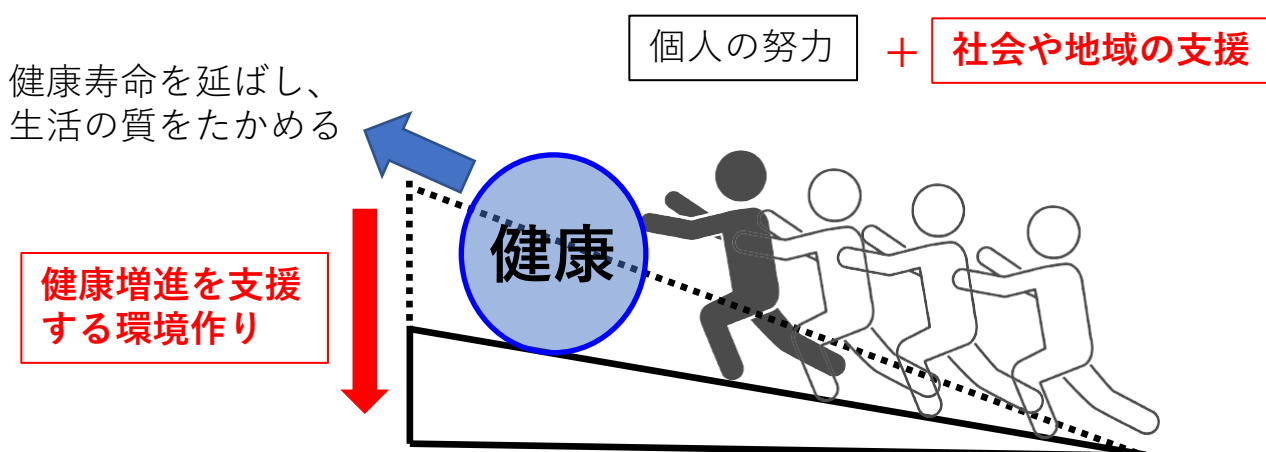
## 4. ヘルスプロモーションとは

### (1) 従来までの健康増進の考え方



### (2) 近年の健康増進の考え方

ヘルスプロモーション（健康意欲を高めていく活動）



### (3) 「健康」の考え方の変化

日本の人口構造が、少子高齢化に変わっていきことは周知の事実です。2055年の日本は、40%を超える高齢者率と、総人口が9,000万人となる人口の減少化の到来が推計されています。

高齢者の割合が増え、総人口が減ることは、医療費や介護給付費の増大、社会・経済活動の低下が危惧されます。

その様な社会の中で、**健康**は、個人のみならず、社会や経済が発展するための「**資源**」であるという考え方が強まってきました。**個人の健康の増進は、個人と社会の双方に利益があるという考え方です。**





## 5. 筋肉の収縮の種類

**短縮性収縮（コンセントリック収縮）**：自力

筋肉が短くなりながら力を発揮する方法（停止が起始に近づく）

**伸張性収縮（エキセントリック収縮）**：外力にブレーキ

筋肉が伸びながら力を発揮する方法（起始と停止が離れる）

**等尺性収縮（アイソメトリック収縮）**

筋肉の長さが変わらないで力を発揮する方法（動きがない）

力の発揮：筋力は収縮速度に依存している。筋肉は、遅く縮む時は強い力を発揮できるが、早く縮む時は強い力を発揮できない。

短縮性収縮 < 等尺性収縮 < 伸張性収縮

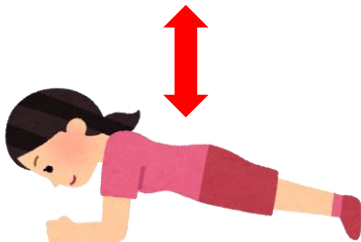
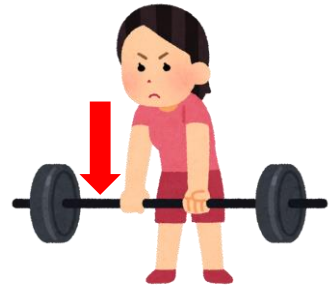


・短縮性収縮

ダンベルを持ち上げる時の上腕二頭筋

・伸張性収縮

力を入れたままバーベルを下ろす時の上腕三頭筋



・等尺性収縮

フロントプランクの時の体幹、上腕の筋肉

	プラス面	マイナス面
短縮性収縮	筋肉痛になりにくい	発揮できる力が弱い
伸張性収縮	発揮できる力が強い	筋肉痛になりやすい
等尺性収縮	リハビリに有効	実用的ではない

### ワークタイム

それぞれの筋肉の収縮を体験してみてください。

## 6. 骨格を整える考え方（MSUメソッド）

骨格を整えるためには、初めに、筋肉が短く固まっている、又は、不適切に力を発揮している側を揉み解して緩めていきます。次に、筋肉が長く伸ばされている側を動かして締めていきます（緩みをなくす）。これらの目的は、関節に十分な可動域を作ることです。

その上で、骨格を正しい位置へ導く、または、筋肉の正しい動かし方を学習します。これらを通して、関節のニュートラルポジションを作ります。この考え方は、研究所オリジナルの「MSUメソッド」といいます。

① 硬くなっている筋肉を「揉み解す」



② 緩んでいる筋肉を「締める」



③ 関節を正しく動かして、「ニュートラルポジション」を見つける

関節の可動域を  
十分に作る

MSUメソッドとは、筋肉を揉み解す、締める、動かす等の技術そのものではなく、上記の三段階の方法で骨格を整える、オリジナルの考え方です。

第II章からは、具体的にMSUメソッドを紹介しています。この技術は、整体・リフレクソロジー・ハンドヒーリング技術を解剖学・生理学・運動学を基にセルフケア技術に再構築したものです。



体に良い姿勢を身に付ける



体に良い姿勢で歩くことを身に付ける

## 7. 骨格の歪みとその原因

骨格の歪みとは、骨そのものが歪むのではなく、骨の配列（骨配列）が乱れて、関節が正しい位置に収まっていない状態です。このことは、姿勢の崩れに表れてきます。これが、首・肩こりや腰・膝痛等の原因となります。

### 骨格の歪みの原因

#### 身体活動

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての営み

##### 運動

スポーツパフォーマンス向上、健康増進や体力向上などの意図を持って行われる活動

ジョギング、サッカー、テニスなど

##### 生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動

通勤、通学、仕事、勉強、掃除、子どもの世話など

##### 身体不活動 (不適切な姿勢)

安静にして体を動かさない（動きがごく少ない）状態

テレビを見る、ゲームで遊ぶ、携帯機の操作、不適切な睡眠環境など

##### 過度なストレス

社会、職場、家庭等からの精神的なストレス

##### 加齢

長年の悪しき習慣

### ワークタイム

自分の生活状況から以下3点を考えてみる

生活活動： \_\_\_\_\_

運動： \_\_\_\_\_

身体不活動： \_\_\_\_\_

## 8. 骨格が整うことで得られる効果

### 【個人の効果】

- ・ 血流の増加（酸素運搬力の増加、栄養素の運搬・吸収の増加、老廃物の排泄を手伝う）
- ・ 深い呼吸が出来るようになる
- ・ 関節可動域の増加



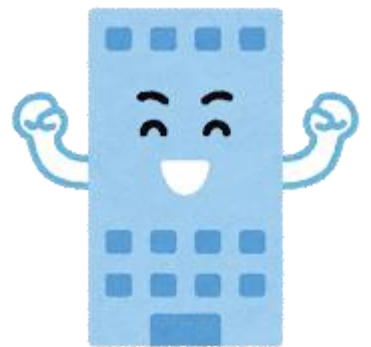
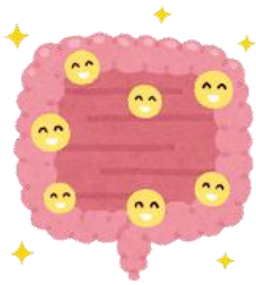
- ・ 美しい姿勢、太りにくい体、疲れにくい体質
- ・ アンチエイジングへの貢献
- ・ 慢性的な首・肩こり、腰・膝痛の軽減
- ・ スポーツパフォーマンス向上
- ・ 自律神経が整いストレスの解消
- ・ 仕事・勉強の成績アップ

### 【社会的効果】

- ・ 活力ある人が増える
- ・ 企業の業績アップ
- ・ 医療費の削減



より健康的で健全な社会の実現！



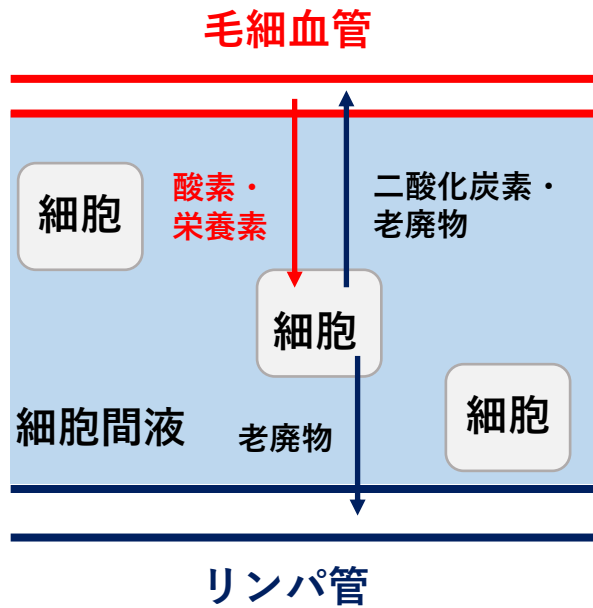
### ワークタイム

骨格が整うこと、または、  
より健康になることで得られることを考えてみて下さい。

- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_

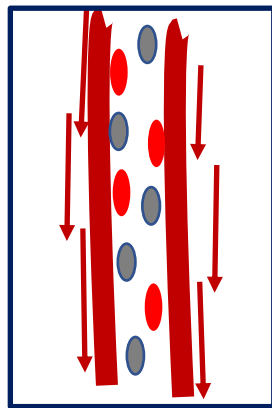
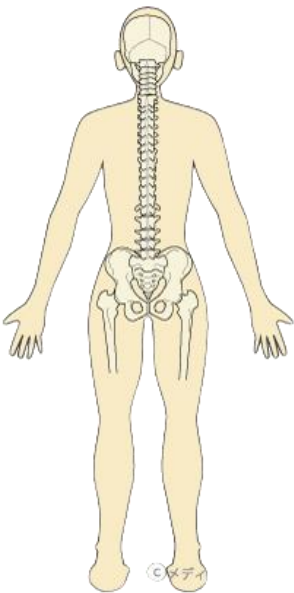
## 9. 体液（血液、リンパ液）を正しく流す

体内では、毛細血管を通して酸素や栄養分を体内（細胞）に届、そこで発生する二酸化炭素や老廃物を毛細血管、リンパ管を通して体外へ排出している。

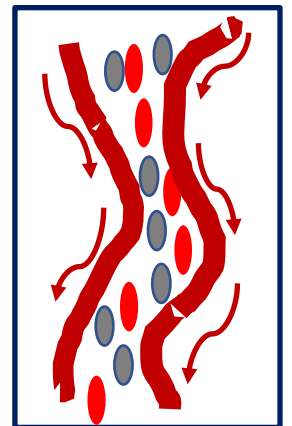
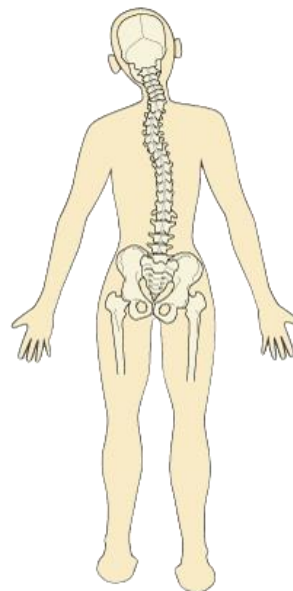


【体液を正しく流すためには】

(1) 歪んだ骨格を整える



整った骨格は、体液がスムーズに流れる



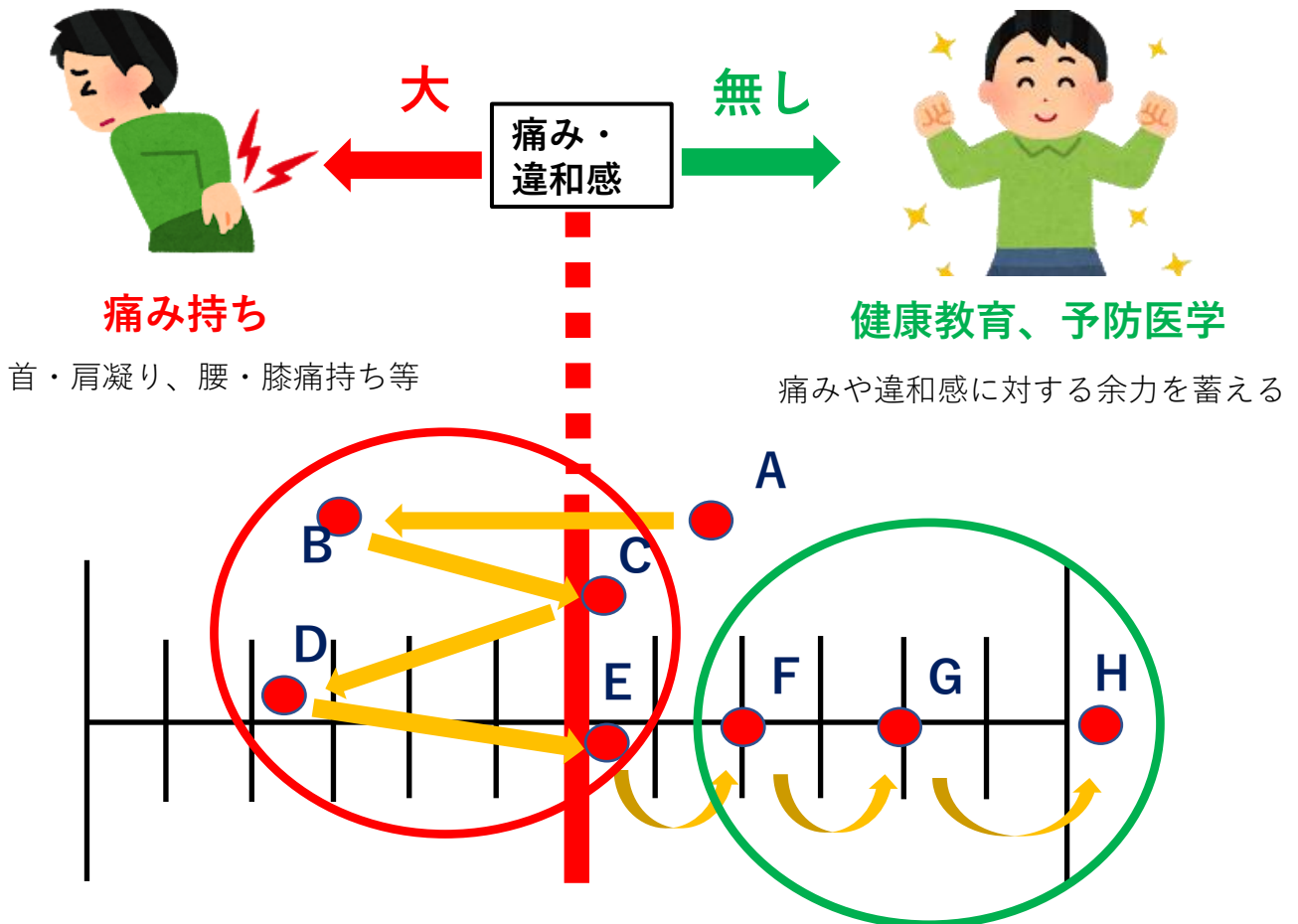
歪んだ骨格は、体液がスムーズに流れづらい

(2) 正しく歩いて第二の心臓（下肢）をしっかり動かす

## 10. 痛みのゲージ

「痛みのゲージ」の考え方は、A地点の体に痛みのない状態の人をスタートとして考えます。その後、スポーツ活動や生活活動等で痛みが発生して、B地点の状態になります。その痛みは、施術を受ける、または、時間と共に回復してC地点の状態にもどります。しかし、この状態の人は、常に体の痛みを繰り返すこととなります（D、E地点）。すなわち、首・肩こり、腰・膝痛持ち等となります。

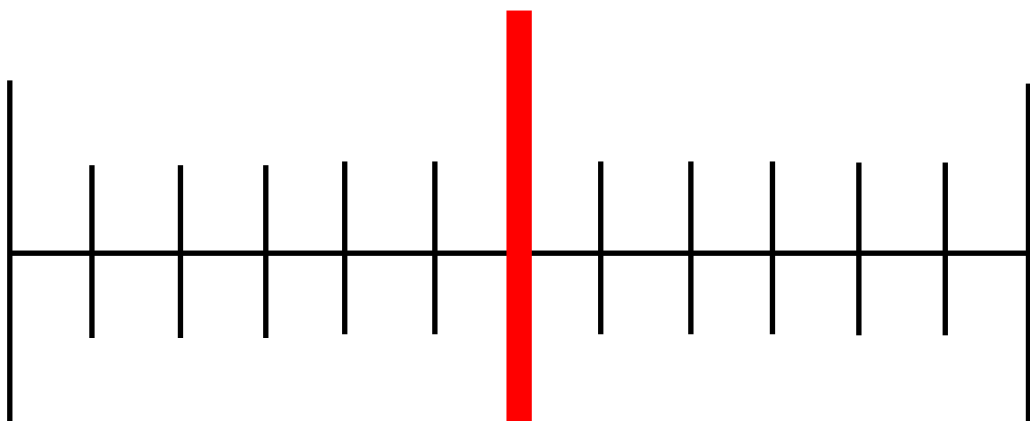
研究所は、図のF～Hの様にこれまでと同じ様なスポーツ活動や生活活動を送っても、体に痛みを持たない状態を保つことを推奨しています。**これが、健康教育、予防医学の考え方です。**



### ワークタイム

自分自身の痛みのゲージを作ってみましょう。

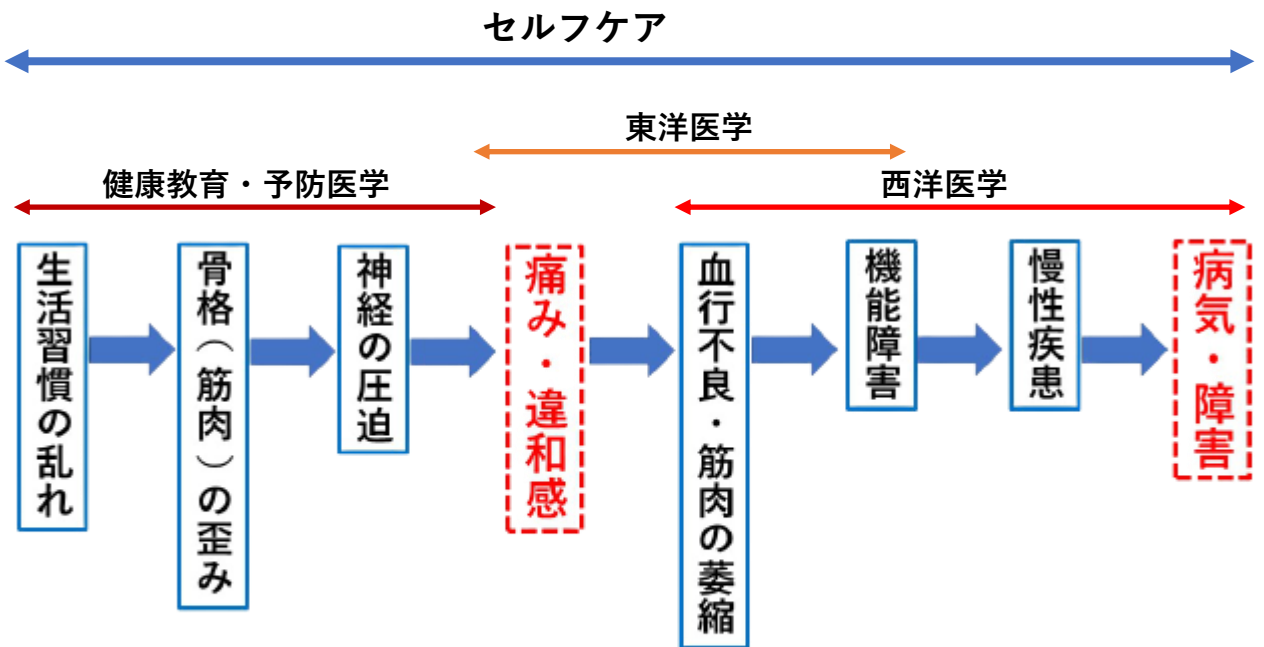
痛みや違和感を感じる部位はありますか（ ）



# 11. セルフケアとは

セルフケアとは、自分自身（セルフ）で、自分の世話をする、面倒をみる（ケアする）こと、すなわち、自己管理です。ここでは、骨格の歪みを整えることの自己管理となります。

セルフケア特徴は、健康教育、予防医学、東洋医学、西洋医学の全ての領域を網羅することです。



## セルフケアの3つの秘訣

- ・ 何時でも何処でも出来ること（特別な器具を使わず、簡単なこと）
- ・ 効果を確認する
- ・ 習慣化する



## ワークタイム

何か習慣化しているものはありますか？それは何時やっていますか？

- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_

## 12. 筋肉の基本

### (1) 筋肉の種類

**骨格筋：**骨と骨をつないで体を動かすための筋肉  
随意筋、体性運動神経の支配（自分の意志で動かせる筋肉）  
体重の約40%

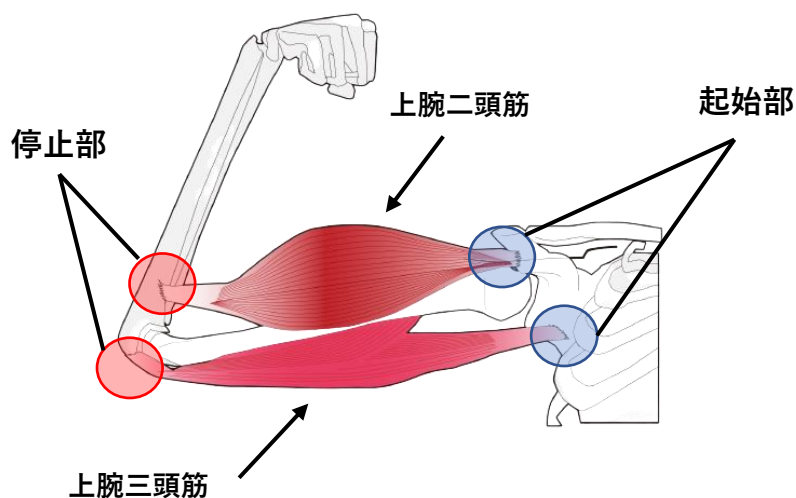
**心筋：**心臓壁を構成する筋肉  
不随筋、自律神経の支配（意志で動かさない筋肉）

**内臓筋：**消化管や気道などの内臓壁、血管壁を構成する筋肉  
付随筋、自律神経の支配（自分の意志で動かさない筋肉）

### (2) 筋肉の「起始（きし）部」と「停止（ていし）部」

**起始部：**骨に付着する筋肉の両端のうち、筋肉の収縮時に固定されていることが多い、あるいは動くことが少ない端。身体に中心に近い端。

**停止部：**骨に付着する筋肉の両端のうち、筋肉の収縮時に大きく動くことが多い端。身体から遠い端。



筋肉の起始と停止（上腕）

### ワークタイム

自分の腕で、上腕二頭筋と上腕三頭筋の場所を確認して、筋肉に触れながら、肘の屈曲、伸展をおこなってみてください。



# 13. 筋肉の拮抗（きっこう）作用

筋肉は、それが縮んで運動（短縮性収縮）が起こる時に、その運動を主として起こす筋肉を「主働筋」、それと反対の動きをする筋肉を「拮抗筋」と言います。関節運動は、必ず主働筋と拮抗筋がセットになって動きます。これを筋肉の**拮抗作用**といいます。

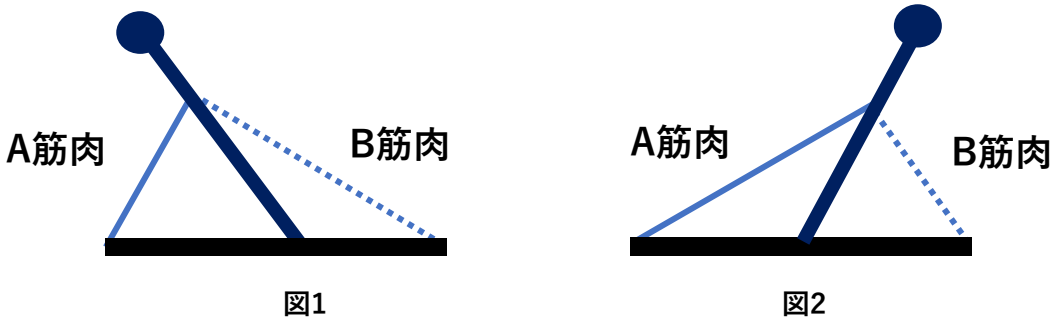


図1

図2

骨格と筋肉のイメージ図

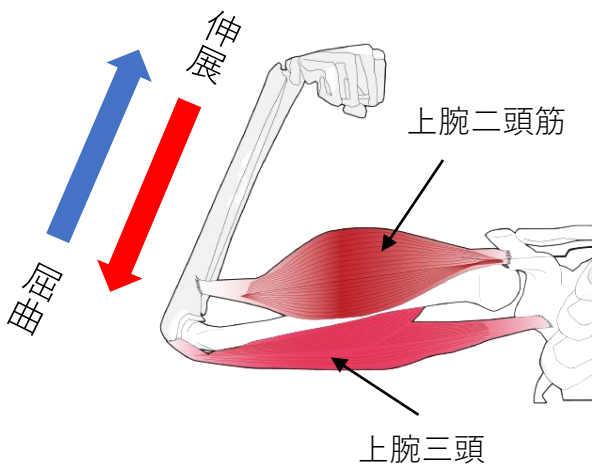


図3. 上腕部の筋肉の拮抗作用

図1, 2では、真ん中の実線（先端に●）を体（または関節）、その両サイドの実線をA筋肉、点線をB筋肉と仮定します。

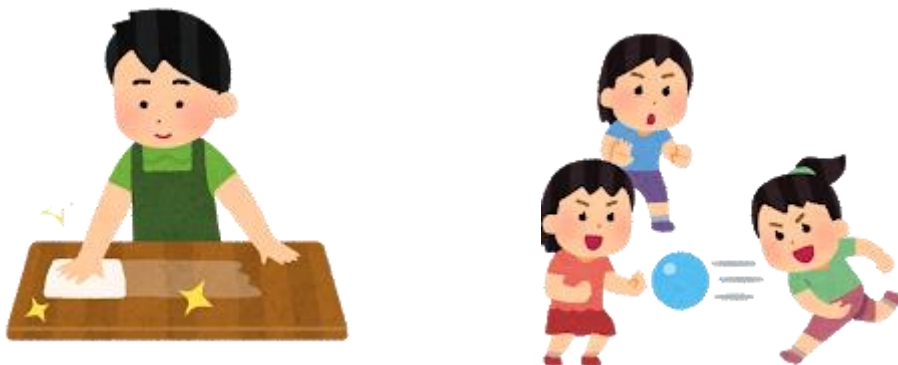
図1は、A筋肉が主働筋、B筋肉が拮抗筋、反対に図2は、B筋肉が主働筋、A筋肉が拮抗筋となります。

例えば、上腕部では、屈曲時は上腕二頭筋が主働筋、上腕三頭筋が拮抗筋となります。反対に伸展時は、上腕三頭筋が主働筋、上腕二頭筋が拮抗筋となります（図3）。

**日常生活では、各関節を屈曲させることが多く、屈曲位での時間が長い**

このことから、各関節を屈曲させる主働筋は、硬く固まっています（柔軟性が低下して硬くなっている状態）。または、柔軟性が低下して、硬くなりやすい筋肉といえます。こちらを筋肉のショートサイドといいます。

反対の拮抗筋は、緩み伸ばされています（筋力が低下して、伸ばされている状態）。または、筋力が低下して、伸ばされやすい筋肉といえます。こちらを筋肉のロングサイドといいます。



例えば、上腕部（上腕二頭筋と上腕三頭筋）を考えてみて下さい。腕を上げて、ブラブラ振ってみて下さい。上腕二頭筋（表側）は、筋肉が硬く動きが少ないと思います。反対に、上腕三頭筋（裏側）は、筋肉が少なくブラブラ動くことがあります。このような状態は、上腕三頭筋が筋力不足、または運動不足です。



たるみのある上腕の裏側（上腕三頭筋）

後援会は、筋肉の前後、左右の引っ張り具合（基礎張力）を調整することによって、関節の十分な可動域を獲得し（図4）、その後で、適切な筋肉の使い方を学習して基礎張力をバランスよく整えることを推奨しています。

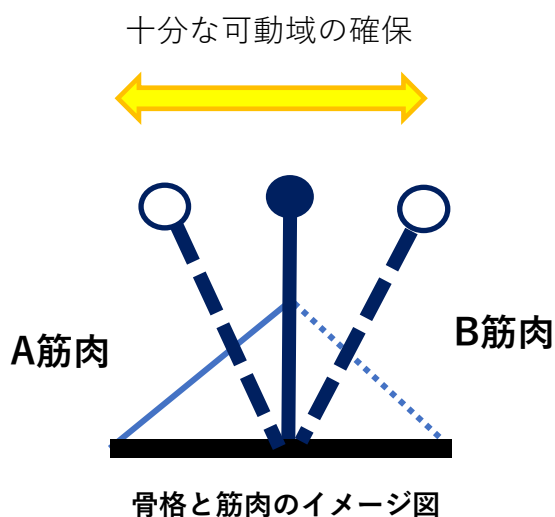


図4. 十分な可動域のある関節



筋肉がバランスよく整っている上腕部

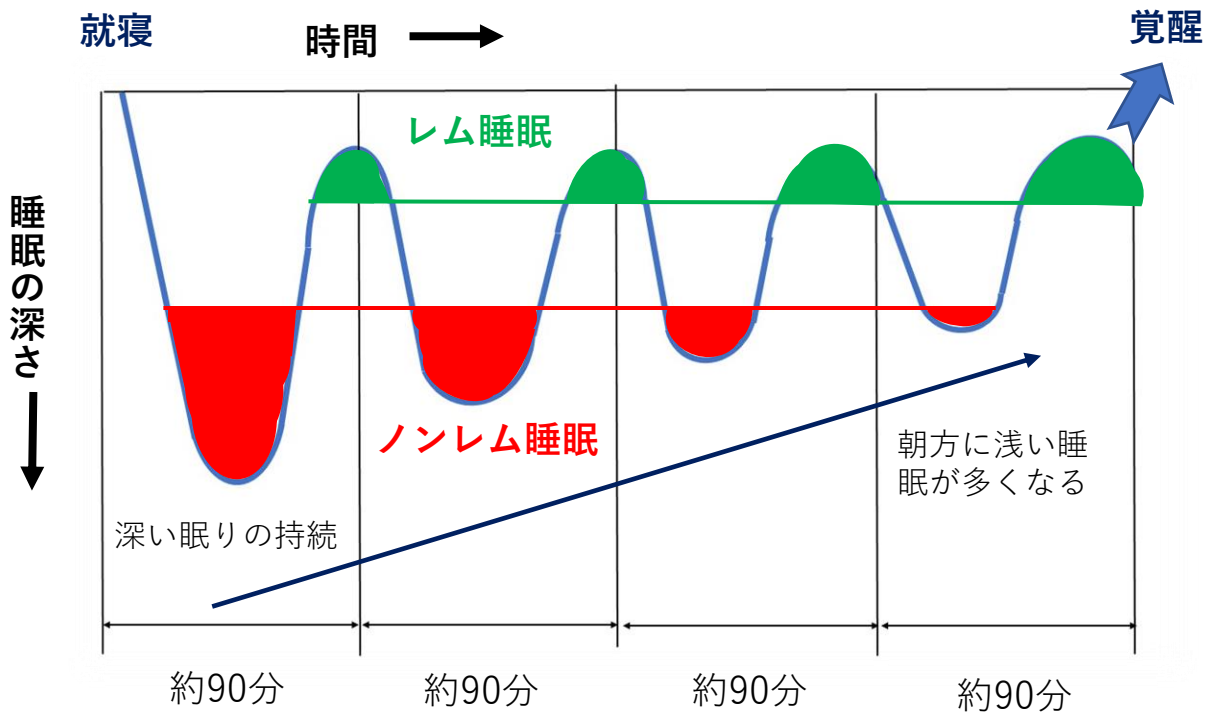
**ワークタイム**

今、体のことで何か悩みはありますか？

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# 14. 睡眠中の寝返りの重要性

## (1) ノンレム睡眠とレム睡眠



ノンレム睡眠（深い眠り）：成長ホルモンの分泌、脳の休息  
レム睡眠（浅い眠り）：思考の整理、記憶の定着、体を休ませる

## (2) 寝返り

寝返りは、レム・ノンレム睡眠の移行期に発生すると考えられています。その役割の1つは、レム・ノンレム睡眠の睡眠段階をスムーズに移行させるスイッチの様な役割を持つといわれています。

—寝返りの効果—

- ① 体の違和感や骨格の歪みの修正
- ② 寝違え（頸椎の捻挫）、腰痛等の防止
- ③ 無呼吸の防止
- ④ 体液の循環を良くする

※ 寝返りをうつための工夫は重要



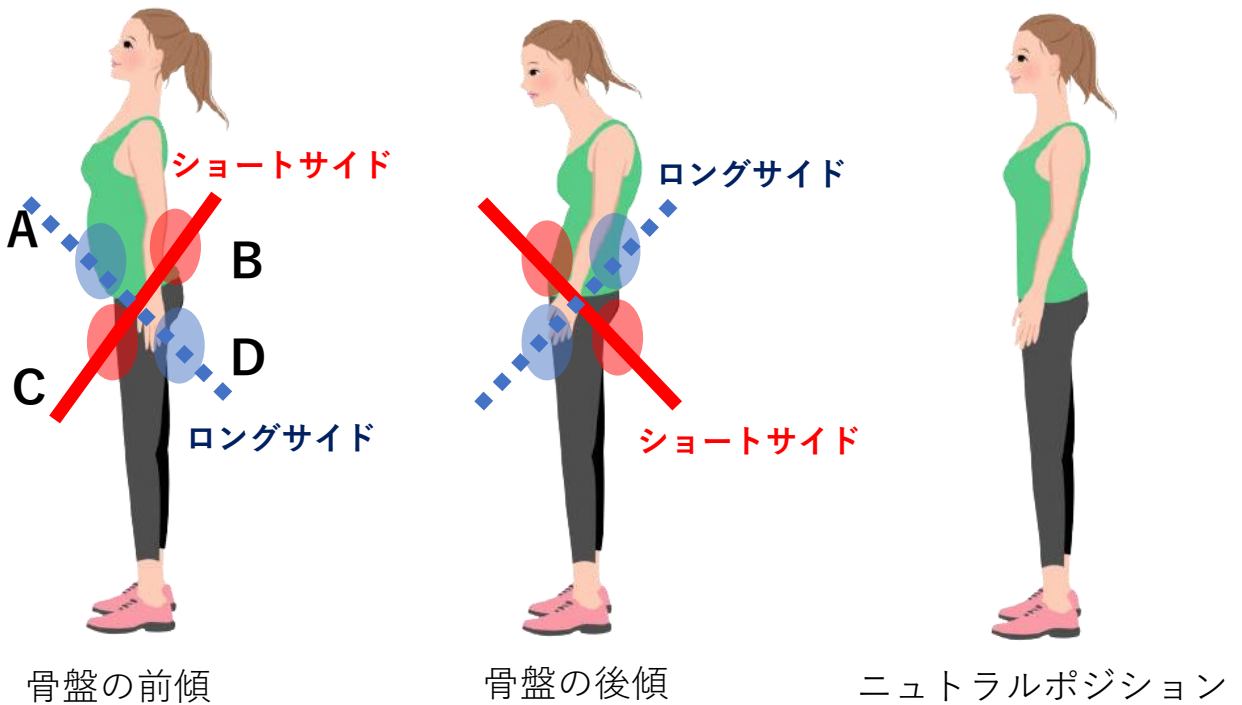
**ワークタイム**

寝返りのしやすい環境を考えてみる

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

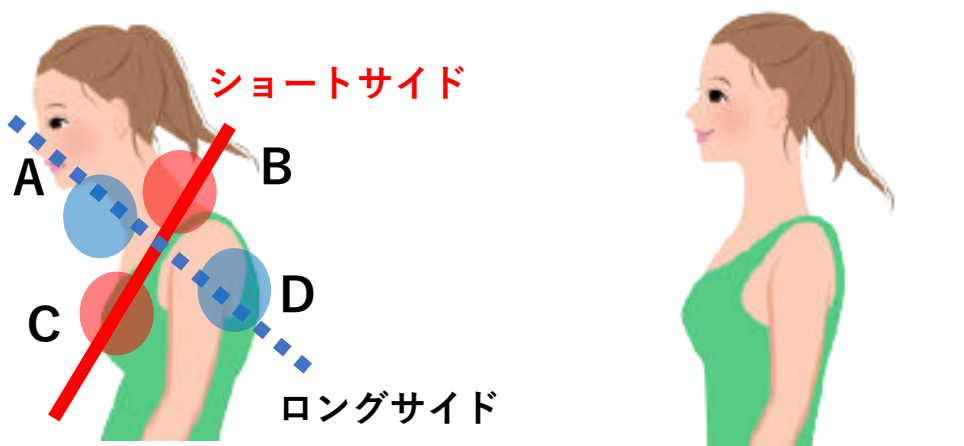
## 15. 交差症候群（代表的な不適切な姿勢）

### (1) 下位交差症候群



A：腹部 B：腰部 C：股関節部 D：臀部

### (2) 上位交差症候群



A：頸部前方 B：頸部後方 C：前胸部 D：背部

### ワークタイム

自分のタイプを確認してみる

## 16. ストレッチの種類

・ **静的ストレッチ**：一定時間、同様の姿勢を保ち、静止した状態で筋肉を伸ばす運動（使った筋肉を伸ばして緩める）

・ **動的ストレッチ**：一つの動きを一定回数繰り返しおこない、関節や筋肉を刺激する運動（これから使う筋肉を動かして締める）



静的ストレッチ  
(筋肉をしっかり伸ばす)



動的ストレッチ  
(関節をしっかり動かす)

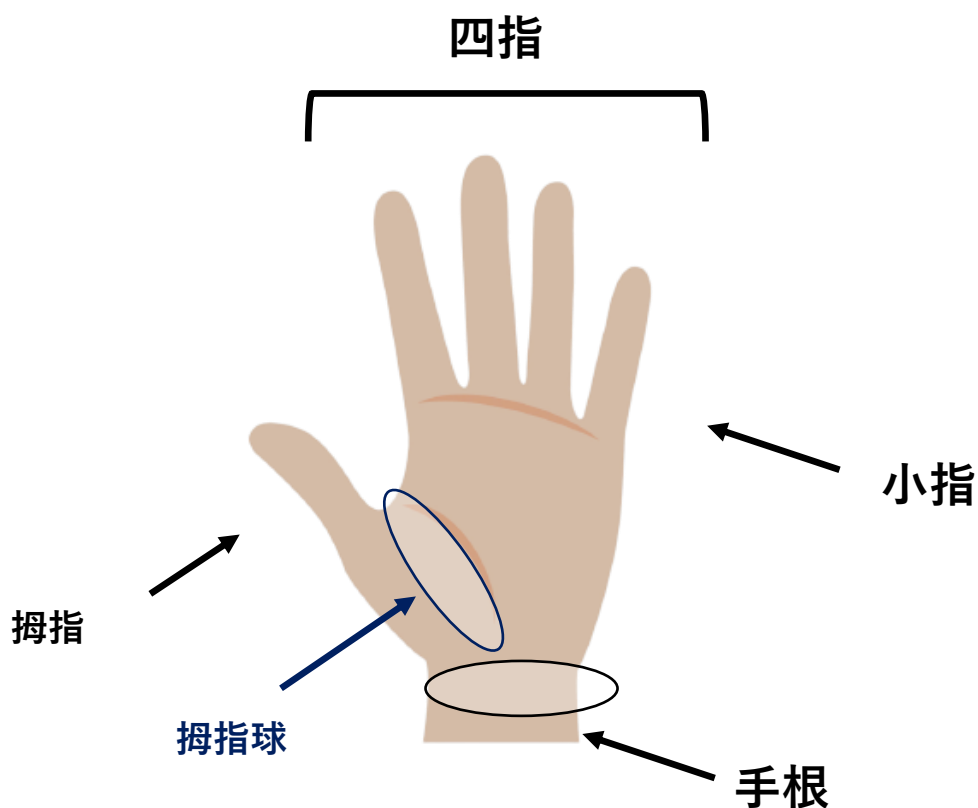
	メリット	デメリット
静的ストレッチ (筋肉を伸ばす)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 身体が温まっている時におこなうと効果的</li> <li>・ 安全に筋肉を伸ばすことができる</li> <li>・ リラックス効果があるのでスポーツ競技後や就寝前におススメ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋肉の温度（筋温）が上がらないのでスポーツ競技前には不向き</li> <li>・ スポーツ競技前に長時間おこなうと、パフォーマンスが低下することがある</li> </ul>
動的ストレッチ (関節を動かす)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ スポーツ競技前に最適（筋温の上昇、関節可動域の拡大、血流の増加等）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 興奮状態になるので、競技後や就寝前には不向き</li> </ul>

### ワークタイム

起床時は、動的ストレッチ、就寝時は、静的ストレッチをそれぞれ実行してみてください。

## 17. 手の指の呼び方・使い方

- 拇指（ぼし）：親指
- 示指（じし）：人差し指
- 四指（しし）：示指から小指
- 小指（しょうし）
- 手根（しゅこん）：手首の手の平側



**軽擦（けいさつ）**：手掌（しゅしょう）をあてて、身体を摩ること。

**掌圧（しょうあつ）**：両手の平を身体に垂直に当てて、体重を下に落として、軽く押すこと。

**押圧（おうあつ）**：指を使って押すこと。  
例：拇指圧、手根圧

**揉捏（じゅうねつ）**：指を使って揉み解すこと。  
例：拇指揉捏、四指揉捏、手根揉捏

**叩打法（こうだ）**：叩いて揉み解すこと。  
・叩打、切打（せつだ）、合掌打（がっしょうだ）、袋手（ふくろで）、拍打（はくだ）

# 第II章 (実践)

# 1. 肩関節・肩甲骨の正しい位置を見つける

## (1) 肩関節・肩甲骨の考え方

肩関節周辺で問題になるのは、巻肩、円背（猫背）になります。ここでは、その改善の一助を紹介しています。

## (2) 肩関節・肩甲骨周辺の筋肉を揉み解す

### 1) 鎖骨の間を押圧、揉捏

胸郭（胸の中心）から肋骨の間をかき出すように



### 2) 鎖骨下の押圧、揉捏

胸郭から鎖骨の下を外に向かって押圧、揉捏



### 3) 烏口突（うこうとつき）起周辺の押圧、揉捏



### 4) 胸と肩の筋肉の間を押圧、揉捏



**注意：下から上**



## 5) 脇の下の拳圧



## 6) 肩周辺前部の押圧、揉捏



### (3) 肩関節・肩甲骨周辺の筋肉を締める

1) 肩の上下運動  
(ウォーミングアップ)



2) 肩回し  
(ウォーミングアップ)



3) 手の平ギラギラ



4) ポツポちゃん



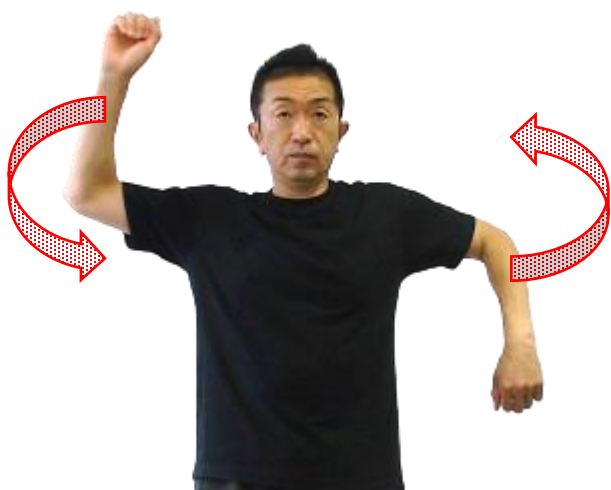
5) 観音開き



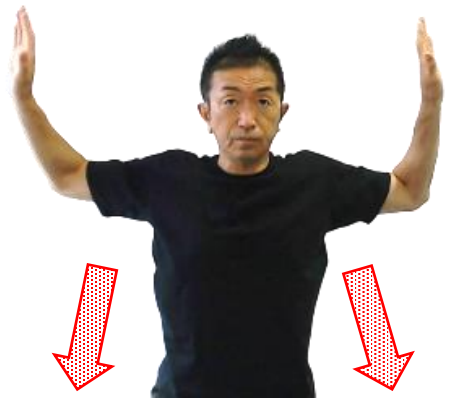
6) 小鳥羽ばたき



7) 卍 (まんじ) 回し



8) 千手観音 (せんじゅかんのん)



9) お祭り



(4) 肩関節・肩甲骨のニュートラルポジションを見つける  
※今回は、左側の矯正です。

1) 気を付けの姿勢から、胸と肩の筋肉の間に右手の平を添える。



2) 左腕をゆっくりと内側へ動かす。この時、胸と肩の筋肉の間に空間が出来ることを右手の平で確認する。  
この動きは、右手の平の感受性を高めるための練習です。



3) 左腕をゆっくりと外側へ動かす。手の平が前面を向き、胸と肩の筋肉の空間が少なくなることを右手の平で確認する。さらに、手の平1枚分を外へ動かす。続いて、手の平をゆっくり内側へ動かし、気を付けの姿勢にもどる。これで完成です。

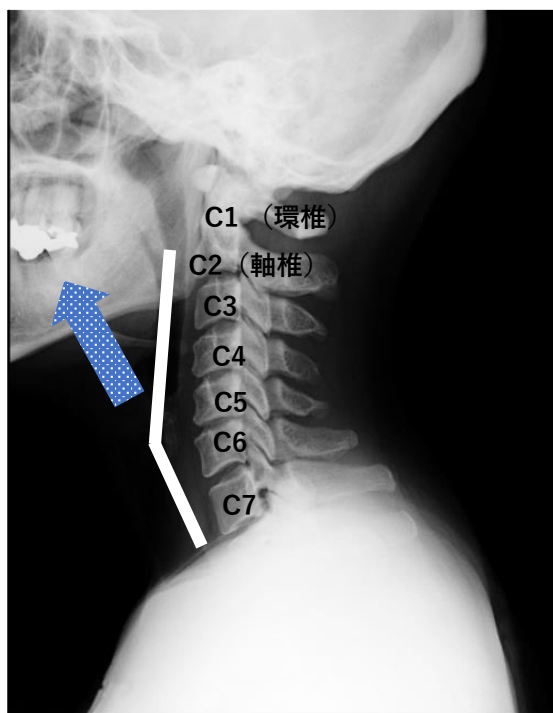


完成

## 2. 頸部（首）・頭部の正しい位置を見つける

### (1) 頸部（首）・頭部の考え方

- 1) 頸部は、屈曲筋群、伸展筋群に対して揉み解し、ストレッチを施します。さらに、側屈・回旋筋群も同様として、頸部の関節可動域の拡大に努めます。
- 2) 頸椎の構造と機能からの悪影響：  
頸椎は、7つの骨からできています（図を参照）。それは、第五頸椎（C5）を頂点として、緩やかにわん曲（前わん）しています。頸椎は、機能面からみると、第五頸椎（C5）と第6頸椎（C6）の間の関節が最も大きく動き、続いて、第6頸椎（C6）と第7頸椎（C7）の間の関節が多く動きます（表を参照）。**頸椎の構造と機能は、頭部を矢印の方向へ導き、頭が前方へ傾く（ストレートネック）原因の一つと考えられます。**
- 3) 頸部の矯正について：  
後頭下筋群（後の図にあり）は、後頭部の最深層に位置して、頭部の伸展、回旋の作用を持つと共に、頭を後ろに引いて直立する作用も持っています。  
**本会は、当筋群を動かして、頭部の直立や安定を目指します。**
- 4) 頸部は、大変デリケートな部位です。そのため、頸部は、筋力の向上のためのトレーニングはもちろんですが、ストレッチ等を行う時も**専門家と一緒に、又は、そのアドバイスを受けることが大切です。**



頸椎の運動範囲

部位	前後屈の運動範囲
0～C1	13°
C1～C2	10°
C5～C6	17°
C6～C7	16°

頸椎の構造（頸椎：cervical）

## (2) 頸部（首）・頭部周辺の筋肉を揉み解す

### 1) 頸部前面の拇指、四指の指圧、揉捏



### 2) 側部の四指の指圧、揉捏



### 3) 頸部背面の拇指、四指の指圧、揉捏



4) 側部～前面（胸鎖乳突筋）の拇指、四指の指圧、揉捏

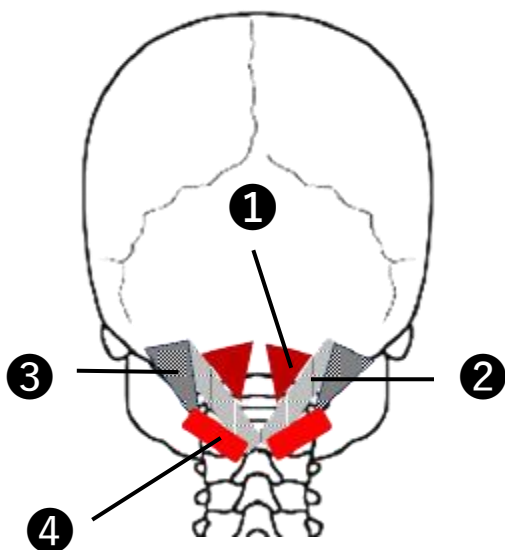


5) 頸部と頭部の境目（後頭下筋群）の拇指圧、拇指揉捏



後頭下筋群（こうとうかきんぐん）

後頭部の最深層に位置する筋肉



- ①小後頭直筋  
（しょうこうとうちょっきん）
- ②大後頭直筋  
（だいこうとうちょっきん）
- ③上頭斜筋  
（じょうとうしゃきん）
- ④下頭斜筋  
（かとうしゃきん）

働き：頭部の伸展・回旋・直立・安定



### (3) 頸部（首）周辺の動的ストレッチ

#### 1) 屈曲～伸展



#### 2) 側屈（左右）



#### 3) 回旋（左右）



#### 4) 斜め屈曲～伸展（左右）



### 5) 回転 (左右)



### 6) 顔出し引っ込め体操 (正面)



### 7) 顔出し引っ込め体操 (斜め上方)



#### (4) 頸部（首）・頭部のニュートラルポジションを見つける

##### 1) 頭・頸部体操（壁の補助）

頭部背面を壁に付けて、後頭下筋群周辺を支点として動かす



##### 2) 頭・頸部体操（壁なし）

後頭下筋群周辺に手を添えて、そこを支点として動かす



3) 頭・頸部の境目を支点として、  
上向きから正面向きにゆっくり頭部を動かす。



### 3. 肘・手（て）関節、手指（しゅし）の正しい位置を見つける

#### (1) 肘・手関節、手指の考え方

体には、運動連鎖という働きがあります。これは、ある関節の運動が他の隣接する関節へ影響を及ぼすことです。前腕関節（肘から手首）は、日常生活の中で回内位（親指が内側に入る）が多く、この動きが肩関節の内旋（巻き肩）、さらに肩甲骨の外転（前進：猫背）へ繋がります。ここでは、肘関節、橈尺関節、手関節のニュートラルポジションを作る技術を学びます。

さらに、手指のニュートラルポジションを作る技術も学びます。手指の揉み解し、ストレッチ、指体操は、指先や手の平、手の甲の水分の流れを良くして、老廃物を除去します。その結果、指先や手の平、手の甲は、本来の綺麗な状態にもどります。

#### (2) 肩・肘・前腕（橈尺）関節周辺の筋肉を揉み解す

##### 1) 肩関節前面の四指圧、手根圧



2) 上腕前面の拇指圧、手根圧



3) 肘関節中心の拇指圧



4) 前腕前面側面の拇指圧、四指圧



5) 前腕の近位、遠位の手根圧



(3) 手関節、手指周辺の筋肉を揉み解す

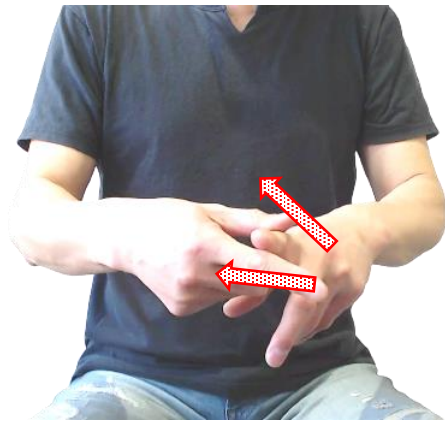
1) 手首回し



2) 手の甲拇指圧



3) 指伸ばし



4) 指開き



5) 指摩り



6) 根本押し



7) 手の平の拇指圧



8) 手の縦割り



9) 拳摩り



10) 手の平摩り



(4) 肘・前腕（橈尺）・手関節、手指周辺の筋肉を締める  
対象となる筋肉

1) 肘関節の伸展



2) 前腕関節の回外



3) ウルトラ（肘関節の伸展、橈尺関節の回外）





#### 4) 大仏（肘関節の伸展、橈尺関節の回外）



#### 5) 手関節の背屈



#### (5) 指体操

##### 1) グーパー



## 2) カーテン



## 3) グーチョキパー



グー



チョキ



チョキ



パー

## 4) ピアノ



## 4. 体幹部（腰部）の正しい位置を見つける

### (1) 体幹部（腰部）の考え方

※股関節の考え方と同様です。

基本的に、体の動きは、中心で作られ、末端に伝達されます。中心部の最もたるものが骨盤周辺（重心や丹田）となります。

しかし、骨盤そのものは可動性が少ないです。骨盤の位置（角度）は、その上部の24個の椎骨（特に腰椎5個）、骨盤の下部の股関節から影響を受けます。また、腰椎と股関節の動きは、連動されることが多いです（運動連鎖）。

腰（腰椎）、股関節は、屈曲、伸展、側屈、回旋の動きを司（つかさど）る筋肉を活性化させ、それぞれの可動域を増やします。これらのことは、骨盤を常にニュートラルポジションに保ち、よりかっこ良く、より健康的に歩くことに大きく貢献します。

### (2) 体幹部（腰部）周辺の筋肉を揉み解す

#### 1) 腰椎周辺を押圧、揉捏、軽擦、叩打



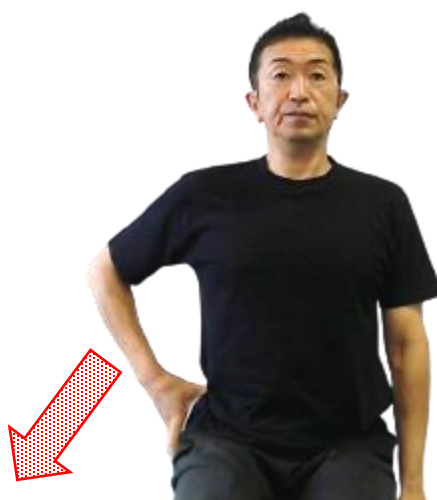
脊柱上、筋腹、筋腹側面の3ラインを狙う



## 2) 側面を拇指圧



拳で側部をおさえる



母指で側部をおさえる

## 3) 腹部の軽擦、揉捏：腹直筋

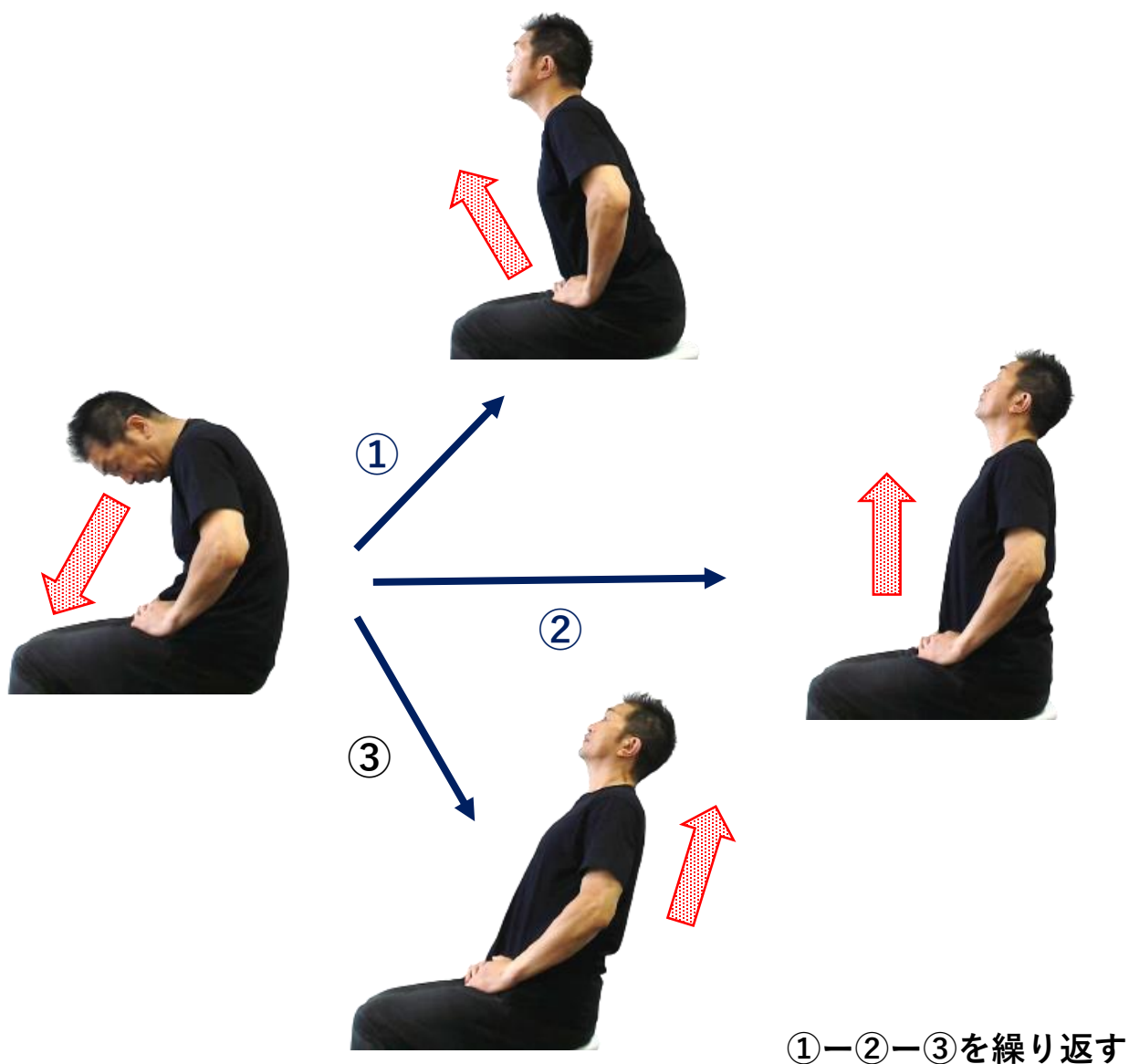


## 4) 腹部の軽擦、揉捏：腹横筋



### (3) 体幹部（腰部）周辺の筋肉を締める

#### 1) 水飲み鳥（体幹の屈曲と伸展）：



#### 2) ツイスト（体幹部の回旋）



### 3) 腹筋



### 4) 側筋



### 5) メリーゴーランド (体幹部の回旋)



#### (4) 体幹部（腰部）のニュートラルポジションを見つける

1) 椅子に浅く座り、背部の筋肉が盛り上がっている所を指で押さえて、45° 上を向く



2) 座骨を支点に身体を前後に動かし、指で筋肉の硬さを確認する



筋肉が張っている



筋肉が柔らかい



筋肉で身体を支えられない

3) 身体の振りを少しずつ小さくして、筋肉が柔らかくなる所（負担の少ない場所）を見つける



手を太ももに添えて完成

## 5. 股・膝関節の正しい位置、動かし方をみつける

### (1) 股関節の考え方

※体幹部（腰）の考え方と同様です。

基本的に、体の動きは、中心で作られ、末端に伝達されます。中心部の最もたるものが骨盤周辺（重心や丹田）となります。

しかし、骨盤そのものは可動性が少ないです。骨盤の位置（角度）は、その上部の24個の椎骨（特に腰椎5個）、骨盤の下部の股関節から影響を受けます。また、腰椎と股関節の動きは、連動されることが多いです（運動連鎖）。

腰（腰椎）、股関節は、屈曲、伸展、側屈、回旋の動きを司（つかさど）る筋肉を活性化させ、それぞれの可動域を増やします。これらのことは、骨盤を常にニュートラルポジションに保ち、よりかっこ良く、より健康的に歩くことに大きく貢献します。

### (2) 股・膝関節周辺の筋肉を揉み揉み解す

#### 1) 股関節の拇指圧

体重をかけながら3点





## 2) 臀部揺らし押し揉み



## 3) 内転筋の手根圧

母指球と手の平ではさみ圧をかける



## 4) 外転筋の手根圧

母指球と手の平ではさみ圧をかける



### 5) 大腿部前面の手根絞り圧

右手、左手を対角にして絞り込む



### 6) 大腿部背面の押圧

太ももの背部（後面）を3ライン



### 7) シェイキング

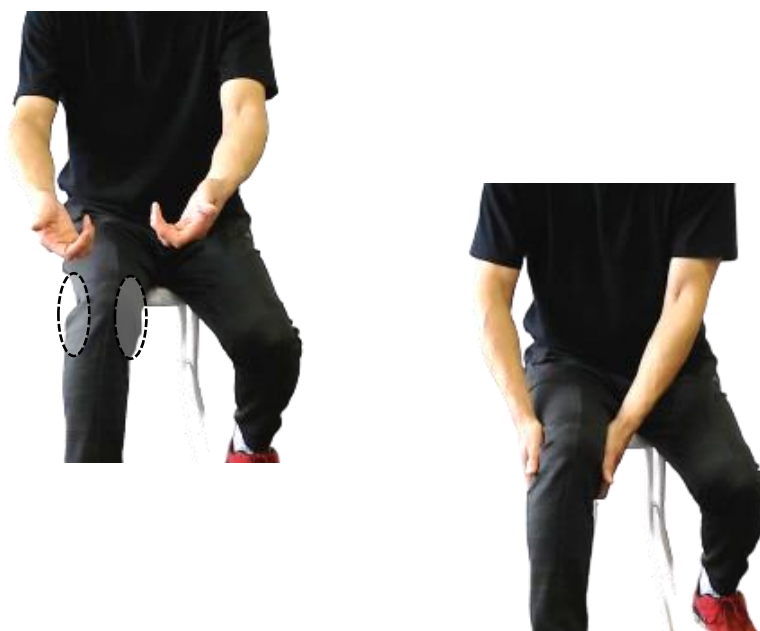
全体を揺さぶり、筋膜を緩める



8) 膝窩（しつか）周辺の押圧  
母指または四指で圧をかける



9) 内側、外側腱の四指揉捏



### 10) 膝蓋骨周辺の拇指圧、揉捏



### 11) 膝蓋骨のダイヤル揉捏



片手



両手

### 12) 脛骨内側・外側の拇指揉捏



13) 下腿（膝から下）背面の拇指圧



14) 下腿のシェイキング：下腿部全体を揺さぶり、筋膜を緩める



15) 下肢の軽擦：

筋肉を摩ることで感受性を高め、水分の流れを助長させる



16) 下肢全体のシェイキング：  
下肢部全体を揺さぶり、筋膜を緩める



(3) 股・膝関節周辺の筋肉を締める

1) 股関節クルクル



(前面)



(背面)

## 2) 骨盤ウォーク (骨盤を左右に引き上げる)



## 3) もも上げ



## 4) 後ろ蹴り



5) エレベーター



6) 股関節横振り



7) 股関節半円書き





## 8) 股関節の縦振り



## 9) ハードル越え



#### (4) 股・膝関節のニュートラルポジションを見つける

##### 1) 下肢3点を結ぶ基本ライン

A：上前腸骨棘（じょうぜんちようこつきよく）

※へそから外へ10cmほどの突起

B：膝中央

C：示趾（じし）：人差し指

※ここでは、示趾にひもを通して、膝中央、上前腸骨棘に重ねています。



##### 2) 前面アクセル踏み



### 3) 真下でアクセル踏み



### 4) 背面で踵踏み



### 5) 背面での蹴り出し



## 6) 前面での蹴り出し1



## 7) 前面での蹴り出し2

※1よりも更に前へ体重を移動させる。



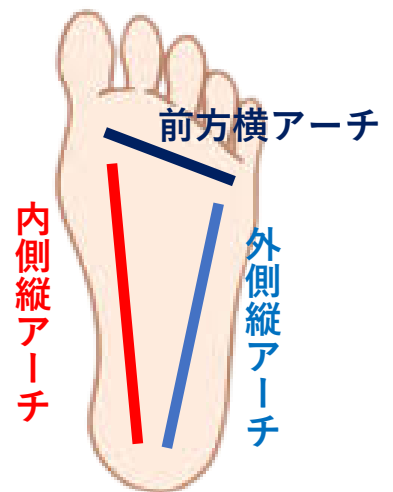
## 6. 足（あし）関節・足趾（そくし）の正しい位置を見つける

### (1) 足関節・足趾の考え方と3つのアーチ

後援会は、足の指（特に薬指：環趾（かんし）、小指：小趾（しょうし））を十分に伸ばすことを推奨しています。これは、バランス良くしっかり立つことに繋がります。さらに、足の指が十分に伸びないと、足裏の3つのアーチが崩れてしまいます。足裏の3つのアーチは、歩く時の「あおり運動」※に大変重要な働きをします。

ケアの中では、屈曲側の筋肉を解すと共に、伸展側の筋肉も解し、活性化させます。

※あおり運動：歩行時は、踵のやや外側から着地し、外側縦アーチ、横アーチ、内側縦アーチの順にそれぞれをつぶしながら、最後に拇指、母指球で蹴って前に進むのが骨格的に正しい歩き方です。



足裏の3つのアーチ

### (2) 足関節・足趾周辺の筋肉を揉み解す

#### 1) 足首回し：ウォーミングアップ



足指の全体を包み込む



足の指に手の指を差し込む



## 2) 縦割り、横割り



## 3) 背面揉み



## 4) 指伸ばし・開き



### 5) 指の付け根揉み



### 6) 3本ライン揉み



### 7) 腱揉み

※母趾（母子）親指を伸展させ、腱を立てる。その内・外側を揉み解す。



### 8) アキレス腱揉み



9) くるぶし周辺揉み



10) 拳摩り



(3) 足趾体操

1) 足趾の伸展



2) グー (足趾の屈曲)



3) チョキ (足趾の屈曲、伸展)





#### 4) 足趾の外転 (パー)



#### (4) 足関節・足趾のニュートラルポジションを見つける

ここでは、「股・膝関節周辺の筋肉を締める」「股・膝関節のニュートラルポジションを見つける」(P54~60)と同じ運動を行う。以下の注意点に留意する。

- ・先の3点を意識する
- ・軸足の足趾を驚づかみにしない
- ・蹴る時は、膝の裏をしっかり伸ばす

これらの運動は、足裏の3つのアーチをより明確にする、または、再形成の一助となります。

## 7. おわりに

皆様お疲れ様でした。やってみていかがだったでしょうか。このテキストの中では、ケア前後のビフォー（初め）とアフター（終わり）（以下BF）については、述べていませんが、実施に際しては、常にBFを確認する、意識することが習慣化するためにも大変重要です。

また、各関節は、本来の位置に戻り、姿勢が改善されても、短い時間で元の状態にもどります。これは、これまでの悪しき筋肉の状態を記憶しているからです。後援会は、これまでの誤った筋肉の状態を解放して、新しく正しい筋肉の動かし方を学習し、筋肉の再教育をおこなっています。

是非、定期的にMSUメソッド（揉み解す、締める、正しく動かす）で様々な部位をニュートラルポジションに導いて下さい。筋肉は、60日で変化が見えてきます。しかし、人間が、何か新しいことを習慣化するのに90日が必要です。まずは、90日（3カ月間）間、一緒に頑張りましょう。

私たちは、体のために（健康のために）、何かをやる必要があることは分かっています。ただ、何から始めて良いか、分からないのが実情です。後援会は、まず、体の歪みを自分自身で整えていくことを推奨します。骨格が整うことで得られることは既に述べられています。さあ、始めましょう。

### —追記—

後援会は、骨格の歪みを自分自身（セルフ）で整える（ケアする）技術を伝えています。

整った骨格は、翼となりあなたの夢を叶えます！後援会のマークは、翼を持った馬「ペガサス」です。

あなたの夢は・・・？

研究所は、あなたの夢を応援しています。

## 8. 著者プロフィール

### 博士（医学）千葉よしのぶ（1966年生）

- ・日本体育大学体育学部 卒業
- ・日本体育大学大学院修士課程 修了
- ・弘前大学大学院医学研究科博士課程 修了 博士（医学）取得
- ・専門：健康教育（特に運動を通しての健康の維持・増進）
- ・カンボジア小学校保健体育科学習指導要領作成メンバー  
（体格・体力測定部門責任者）
- ・専修大学兼任講師（健康管理概論、スポーツ実技担当）
- ・南林間カルチャーセンター講師（講座：生涯自分の足で歩こう教室）
- ・やまと健康ラボラトリー 代表
- ・大和市健都市大学講師
- ・大和市健康普及員（南林間地区）

趣味：バイク（愛車はヤマハドラックスター400）

座右の銘：迷ったら、迷わず迷った方へ進もう



弘前大学大学院学友（2017年4月）

- ①瀬尾京子氏：日本体育大学教授、バルセロナ五輪代表
- ②佐藤弘道氏：テレビでお馴染みの体操のお兄さん
- ③野村忠宏氏：アトランタ・シドニー・アテネ五輪の3連覇（柔道）
- ④北田（旧姓持田）典子氏：日本大学教授、ソウル五輪3位（柔道）
- ⑤山本洋祐氏：日本体育大学教授、ソウル五輪3位（柔道）
- ⑥益子俊志氏：日本大学教授
- ⑦斎藤一雄氏：日本体育大学教授、同大学相撲部監督（多くの大相撲力士を輩出）
- ⑧千葉よしのぶ

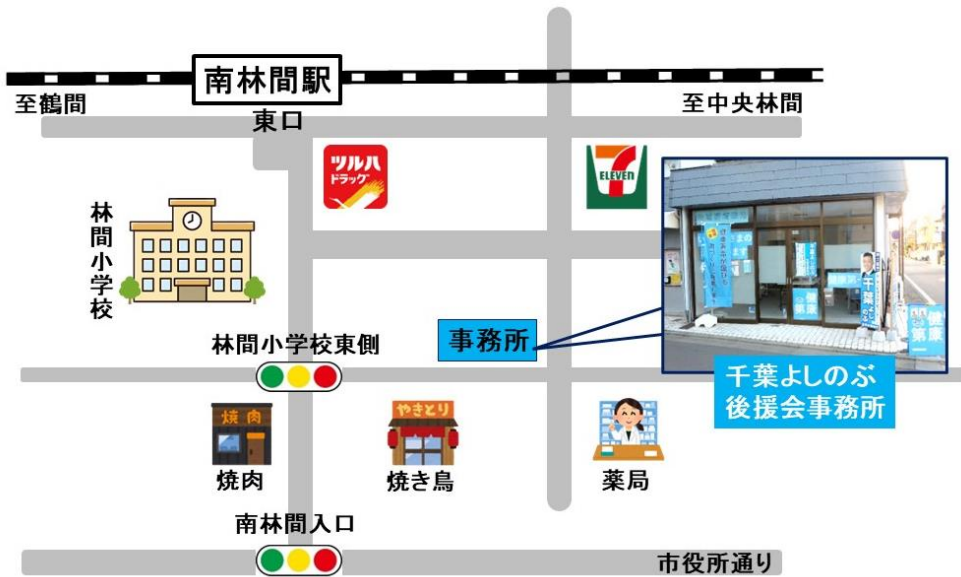
## 9. 千葉よしのぶ後援会

〒242-0003 大和市林間2丁目-19-12

電話/Fax：046-282-8501（常駐のスタッフはおりません）

携帯電話：080-8158-8006（千葉）

e-mail：chiba19661011@yahoo.co.jp



千葉よしのぶ後援会事務所案内図

## 会員、ボランティアスタッフ（軽事務作業ほか）募集中！

生涯元気で、すべての世代がイキイキとした活力ある町づくりを進めてまいります。ぜひ、お力をお貸しください。ご連絡をお待ちしております。



後援会公式ホームページ  
<https://chibayoshinobu.com>

 YouTube 配信中



千葉よしのぶ ユーチューブ

