

糖尿病 血糖値下がった!

「四股」を踏むとお腹へこむ!

特集 4

しんクリニック院長・医学博士 辛 浩基

相撲の伝統所作に見逃せない効用あり

両足を開いて腰を下ろした姿勢から、足を高く上げて土俵を



辛浩基先生

踏みしめる「四股」。相撲の力士が行う所作であり、また稽古の基本でもあるといえます。

私が四股の健康面での効用に注目したのは、今から四年ほど前のこと。趣味のゴルフで一緒にコースを回る男性が、日々実践していると聞いたのです。

その方は七〇代後半ですが、股関節が柔らかくて足腰も強く、クラブを振れば球がよく飛びます。その壮健ぶりの秘訣が、四

股にあつたというわけですが。実は当時の私は、日中ほぼ座りっぱなしで診察することでの運動不足に加え、肥満解消の必要性もひしと感じていました。

好物のつけ麺の食へ歩きで(濃厚風味の大盛りをほぼ毎日)、一気に五〜六kg太って七九kgに増量。そのツケとして、ギックリ腰がくせになっていました。

血糖値、血圧、コレステロール値は正常でしたが、この医師

の不養生を返上する方策として、四股は有効ではないか。元横綱の貴乃花親方が手がけた、健康法として四股をすすめるDVDを入手したこともあり、さっそく実践することにしたのです。

力士の美しい所作を手本とし、私は毎晩、就寝前に五〜一〇分、四股を踏むようにしました。

股関節を柔軟にして足腰の老化防止

体幹部の血流がよくなると体が温まるので、夜に四股を踏むうちに、よく眠れるようになったこともうれしい実感です。

こうした自身の体験を踏まえ、私は患者さんにも折りに触れて、四股踏み健康法をおすすめするようになりました。

その成果はといえば、股関節が柔らかくなり、太ももの筋肉が強化されてひざ痛が緩和。自然に運動量が増えたため、薬の量を変えずに血糖値とヘモグロビンA_{1c}が安定するようになったという例が複数あります。

ひざが痛くて四股を踏むのがつらいようなら、その準備姿勢である腰割り(足を大きく開き、背筋を伸ばして腰を落とした姿勢)から始めてみるとよいでしょう。老化防止やダイエットに、相撲の伝統所作は大いに役立ってくれます。

特集4 糖尿病、ひざ痛まで大改善!「四股」を踏むとお腹へこむ!

そこであらためて納得したのは、この運動は確かに股関節を柔軟にして、太ももの筋肉を強化するのにきめんといいこと。そもそも、股関節が硬くなるのは足腰の老化の第一段階。次にひざ関節が硬くなって、歩行や階段の上り下りを妨げるひざ痛が引き起こされます。

股関節が硬くて歩きにくかったり、ひざ痛で外出がおっくうになると、ひざ関節を支える太ももの筋肉が衰えて、痛みを助長することも問題です。

また、糖尿病などの治療をしている人は、運動不足のために高血糖が改善されにくくなるという困った事態におちいります。

この老化と病気の悪循環と縁を切るうえで、四股の継続は大いに価値があるだろう。私は毎晩、ていねいに四股を踏みつつ、そう実感をしました。

七kg減に成功してクリニクでも推奨

四股を正しく踏むと、腹筋・背筋・腰の筋肉など、体幹部(胴体)を支える筋肉がほどよく刺激される点も見逃せません。

こうして体幹部の血流が活性化すると、内臓脂肪の燃焼も促進され、事実、私にも期待どおりのダイエット成果が現れました。

四股を踏み始めて二カ月後に

は、お腹が如実にへこんでズボンのベルトの穴が二つ縮まり、体重は七二kgに減少。あごや首のたるみも消えて、顔がスッキリと引き締まったのです。

体重減とともに体幹部の強化が相まって、今や腰痛からもすっきり解放されています。

日常の身のこなしが軽くなったのは、股関節が柔軟になった証しで、おかげでゴルフの飛距離も一〇ヤードほど伸びました。

医師の私も四股を踏んで減量! お腹、あご、首のたるみ一扫です!



四股の健康効果を自ら体験して納得!患者さんにも推奨して笑顔の報告が多数と辛先生