

健康メモ

脱力のすすめ

広島市医師会副会長
山中クリニック院長

山中 祐介

「最近、あの人は年を取ってきたなあ」としみじみ感じ入る時がある。全体



の雰囲気から滲み出てくるものもあるが、身体の動作の中からもそれは感じ取れる場合がある。

私も、自分の事を「年寄り臭くなつたなあ」と思う事はあるが、それが考え方とか趣味嗜好であれば「仕方がない」ときっぱり居直る事になっている。しかし、動きの中で感じられた時には悲しくなるし、改善しな

ければならないと決意している。

観察してみると、若い人の動きには、その動作に必要な部分の筋肉にしか力が入っていない事に気が付いた。それに比べ高齢者の場合は、筋力の低下や体の硬さも関係していると思われるが、一番のポイントは無駄なところに力が入ってしまい、その為に動作のスピードや円滑さが欠けてしまっているように思えた。

しかし、この無駄な力は高齢者だけに見られるものではない。若い人にもきちんと見られるのである。その無駄な力を「力み」と呼ぶ。よくスポーツの場面等で「力むな！」とヤジが飛んだりする事があるが、その言葉こそが無駄なところに力を入れるなどというアドバイスなのである。無駄なところに力を入れると動きは逆に緩慢になり、本当の力が出てこないという事である。この言葉を現代風にいうと「リラックス」と

いう言葉になる。

しかし、この「リラックス」というのは案外曲者である。日本語に訳すと「脱力」という言葉になるのだが、唯単に「力を抜け」と命令されてもなかなかそれを実行する事は難しい。逆に、力を抜こうとして緊張してしまい、却って力が入ってしまう事もある。

では、そんな時にはどうすればいいのかというと、まずは全身の筋肉に力を入れ、体が硬くなっているのを感じる。要するにまずは力むのである。それから体の各部分に意識を持っていき、その部分の力を抜き、脱力しているのを感じるのである。

「リラックスの為

には、まず力む」

これが、精神医学的
なりラクゼーション
法の一つである筋弛
緩法の極意である。

