

## エクササイズによる身体機能の弱点強化について

大久保俊彦先生に聞く



いしずえ整形外科  
大久保俊彦院長

杏林大学医学部卒業後、数々の勤務経験を経て、人工股関節手術や骨きり術を修得。大口東総合病院整形外科部長、海外の関節外科での研修、西横浜国際総合病院関節外科センター長の後、2011年戸塚駅前に開院。手がけた人工関節置換術等の症例数も豊富。日本整形外科学会・日本リウマチ学会認定医、義肢装具判定医、関東股関節懇話会幹事、横浜股関節研究会会長。NPO法人骨・関節研究会を作り、運動機能の維持・回復技術の向上を目指す。

### メデイカル・リハビリ・フィットネス。 3つの融合による身体機能の弱点強化で 病気に強い身体作りを

#### 身体機能の弱点強化とは？

整形外科を訪れる患者の中には、「変形性関節症」などにより日常生活を送ることに支障をきたしている重症患者も目立ちます。手術で人工関節置換術や骨切り術などにより症状の改善を図ることができですが、最も重要なことは自分自身の身体機能の弱点を把握し、関節症などの予防に努めること。手術をする場合でも、事前に適切な運動を行い、術後も運動を継続することで、その経過に差が出ます。医療（メデイカル）の症例データを検証・分析し、リハビリテーションとフィットネスを融合させ、身体機能の強化を図ることが大切です。

#### 身体機能の弱点強化が必要なのは、どのような場合でしょうか？

35歳を過ぎると関節は老化し、放っておくと壊れてしまいます。若い人でもパソコンに向かい続ける仕事をしていると首や腰に痛みが生じ、検査してみると頸椎や腰椎、椎間板に弱点がある強化やストレッチにより症状が大幅に改善されます。痛みの予防には毎日のエクササイズが有効。エクササイズは効果的に短時間で行える事、日常の動きを利用した解り易い動作である事が

重要です。自分の弱点を知るために「身体機能ドッグ」のつもりで、若い頃から整形外科的なチェックを受けることもお勧めです。身体機能の弱点を意識し、強化する事で病気を予防しましょう。

#### メリットは何でしょうか？

「アンチエイジング」の効果が期待できます。立ち上がる、振り返る、歩く。日常の何気ない動作が改善され、平衡感覚、柔軟性の向上により、動きが俊敏になり周りの人間に与える印象は格段に変わりますね。身体の基本代謝も上がり、免疫力が向上して病気に負けない身体に。ただし、調子が良くて動きすぎてしまうと、必要以上に疲労してしまう場合もあるので要注意です。

#### 手術前からエクササイズを始めるとおく重要性とは？

人工関節の手術では、術後の下肢に血栓（血の固まり）ができてしまう場合があります。肺まで運ばれると肺塞栓症を起こす危険が。一般的な内科・外科的な手術よりも血栓の発生頻度が高く、術後に脚を動かさないことが原因です。薬や専用のストッキングによる対策も可能ですが、術後のベッド上でのエクササイズを術前から覚えておくと、血栓予防とリハビリ効果の両方で機能回復を早めることが期待できます。

#### 継続するために必要なことは？

楽しむことが重要です。フィットネス

には、スポーツジムで気持ちよく汗を流すというような、医療にはない「楽しさ」があります。手術の前後も、日頃の健康維持も、楽しんで健康的な身体作りをすることができます。ただし、どこまでやって大丈夫か、自分で判断したりせず、必ずメデイカルチェックを受けるようにしてください。

#### いしずえ整形外科で受けられる治療

#### メデイカル・リハビリ・フィットネスを融合させた「メデイカルリハビリ」

大久保院長が提唱する、地域全体で人々の健康を守っていく新たな取組みで、医療にフィットネスの楽しさも取り入れ、患者一人一人に合った運動療法で身体機能の改善を図る。現在は毎週1回、変形性関節症の手術患者などを中心に、20〜30分かけて身体機能の弱点を洗い出し、オーガーマイドの治療を提供。歩き方、呼吸法、ストレッチ



チボールを使った運動など、幅広いプログラムがあり、今後は、ヨガ、鍼灸、水中エクササイズ等との連携も予定。