

ズバリ
提案

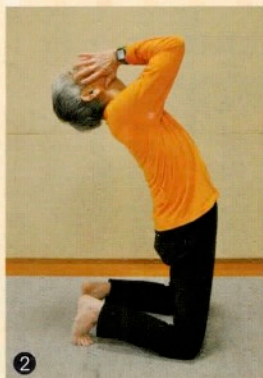
特集 今こそ免疫力！

脳活・筋活・腸活 実践編

札幌大の鳥越俊彦教授が免疫力アップのために取り上げた三つの「活」。それらを具体的に実践しようと、本誌は「脳活」=発声法と笑いヨガ、「筋活」=正しい姿勢のウォーキング、「腸活」=豆料理を取り上げ、専門家らにノウハウを聞いてみた。（森畑竜二）

「笑い」で自分の解放を

コロナ禍によるマスクの着用で、大きな声や笑い声を出す機会が減少したという人は多いはず。ストレ



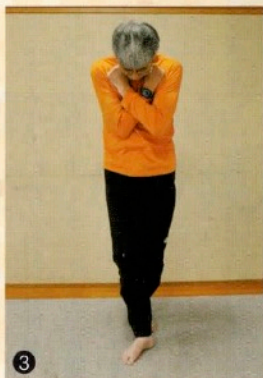
2



1



4



3



6



5

ス発散の「脳活」として、自宅で行える「発声体操」と「笑いヨガ」を、ヨガ指導歴約40年の水野健二さん（札幌市）に紹介してもらった。発声体操は、日本のヨガの草分け的な指導者、故・沖正弘氏の流派「沖ヨガ」のプログラムの一つで、動きを付けながら「あ、い、う、え、お」の母音を順番に発声する。沖氏に師事した水野さんは「うれしい

時に人は「あー、うれしい」とアをつけて発声します。心をオープンにして声を出しましょう」と実演した。「あ」は、両手を上げて息を吸い込み、腹から「ア」と大声を出し、体を後ろに反らせながら声の限り続ける（写真①）。「い」（写真②）は、ひざで立ち、両手であごを支えて「イー」と後ろに反って発声。「う」（写真③）は、直立して両手を組んで胸

を抱えるようにうつむき加減になり、下腹に力を入れて「ウー」となる。続いて「え」（写真④）は、片足を前に出して両ひじを曲げ、「エー」と発声しながら両手を後方に引き胸を反る。「お」（写真⑤）は、片足を前に出し、両手を口の両側にあてがい「オー」と発声しながら上体を前かがみにする。さらに沖ヨガの「笑いヨガ」を

水野さんは紹介。「沖先生の道場では毎日、笑う練習がありました。呼吸をたっぷり使いました」と言うと、仰向けになって「ハハハ、イヒヒ」と床を両手で叩きながら笑い続けた(写真⑥)。うつ伏せで笑い転げるなど、いろいろな動作をしながら大声で笑うヨガ。「体全体を使って笑うと、腹に力が入って呼吸が深くなります。人間は『こうあらねばならない』と縛られている面がありますが、羞恥心を捨て去り、笑いで自己を解放するのも時には大切だと思います」

正しい姿勢で歩く「筋活」

早歩きを「筋活」の一つとして鳥越教授が勧めてくれたが、正しい歩き方の姿勢や足の動きを探ると、筋肉を積極的に使うことになりそうだ。「鍼灸師として治療に取り組む中、患者さんの普段の体の使い方や癖が体の部位の痛みにつながるケースも多いと感じ、正しい歩き方を提案しています」。こう話すのは、恵庭市の鍼灸師、森脇明子

さん。「一般社団法人日本キングインストラクター協会(浜市)の認定ウォーキングトラクターの研修生でもある」に正しい歩き方のポイントを紹介してもらった。まずは、筋肉や関節に負い正しい立ち方。外くるぶし(起)、肩、耳の4部位が一直る体勢をとる(写真⑦)。「壁を背にして姿勢を保つち」を森脇さんが実演。

図A 「壁立ち」の骨格



「豆は鉄分、カルシウムも豊富なスーパーフード」と強調した(表)。

めの料理を考えました」。豆料理専門店「Mame Kitchen MARUYAMA (マメキッチンマルヤマ)」(札幌市中央区北2西25、011・838・8640)のオーナーで管理栄養士の谷口まどかさん(写真⑩)は

道新プラス

北海道の病院 2023

胃がん、肺がん、大腸がん、肝がん、胆道がん、脾臓がん、乳がん、子宮頸がん、子宮体がん、卵巣がん、腎がん、膀胱がん、前立腺がん、食道がん、白血病、甲状腺がん、放射線治療、脳卒中、脳腫瘍、心臓疾患、不整脈、目の病気、耳の病気、関節のけがや痛み、形成外科、肛門外科、小児外科

病気別 手術数ランキング

手術数上位病院の「名執刀医」に聞く 病気の症状と最新治療技術

特集 今こそ免疫力! カギは脳活・筋活・腸活

[スペシャル対談] 古村比呂(女優) × 阿久津友紀(HTB)「一人じゃない」

がん

拠点病院・指定病院の治療実績／緩和ケアと最新事情／部位別解説

最新医療と健康生活 糖尿病／IBD／肩腱板断裂／ニキビ／ドライアイ

全病院+おもな診療所リスト2023

北海道新聞社