

宇宙生命哲学

ことはじめ

51

北里環境科学センター
名誉顧問/宇宙生命哲学者

伊藤 俊洋

コロナ禍の中、変形性股関節症を克服する

若い時の過酷な身体への負荷のツケが回って、5年ほど前から、膝や腰に障害が出始めた。症状は、75歳頃からで、ゴルフではバックナインに入ると足腰が痛くなり、途中リタイアすることが多くなった。X線調べ、「変形性股関節症」と診断された。関節の軟骨がすり減って、関節はほとんどくっ付いているという。主治医に、症状の改善策（ストレッチを教わり、努力してみたが余り効果が上がらない。あまりの痛さに、テニスもゴルフも止めてしまおうと思うこともしばしばあった。3年前にコロナ禍の自粛生活が始まり、教わったストレッチを真面目に定期的に行くと効果が出はじめた。それは、極めて簡単なものでありながら、継続すると効果抜群の魔法のストレッチといっても良い。それを以下で紹介しよう。

朝、起きた当初は屈むこともできず、洗顔もできない。布団の上で横向きになり、左右の足を10回ずつゆっくと上下する。次に、仰向けになり左右の

足を10回ずつ上下する。この動作を3回繰り返す。トータル120回で、1回の動作が2秒くらいなので、要する時間は4〜5分である。最初の10回は痛



軟骨がすり減った股関節のX線像(2018年)

さを感じるが、回を重ねるにつれて関節のサビが取れ、潤滑油が回りはじめ、体にスイッチが入り、120回のストレッチが終わった時には、エンジン全開の状態になる。腰は自由に曲がるし、洗顔も自由ができる。これを毎日続けることが大切で、怠けるとすぐに関節は錆び付いてしまふ。

自宅は箱型の2階建なので、屋上の4隅に4メートルのポールを立て、農業用のネットを張り巡らせて、ゴルフとテニスの練習場にした。毎日、1時間ほどホレー対ストロークのラリーの練習を続けている。最後に、クールダウンとして、両足に1・5キログラムの荷重靴を履き、両手に2キログラムのパンベルを持ち、屋上を10周、約5分のランニングをする。トータル7キログラムの荷重で、上半身と下

半身の筋肉を鍛えて、くっ付いた股関節の引き離し作戦である。

コロナ禍の中、このトレーニングを続けていたところ、効果は抜群で、ゴルフのフルラウンドを楽しめるようになった。1年に二回の定期検診で、股関節に僅かの隙間が見えてきた。関節は、継続して刺激すると再生することが実証された。私にとっては思いがけないコロナ効果であった。