あいの助密書

～愛・逢・I～の助

お陰様で第31号
発行所
有限会社猪木酸素
玉島店
ライフサポートあい
の助岡山営業所

姿勢と呼吸を見直して

生活を整えてみませんか？

地域の皆様の暮らしを「陰ながらそっと支える」をモットーに日々活動中の有限会社猪木酸素玉島店ライフサポートあいの助です。私たち福祉用具専門相談員は、日々車いすやベッド、杖やリハビリシューズ等々、様々な福祉用具をご自宅へお届けしておりますが、その仕事の大筋は、安定した姿勢と良質な呼吸の確保にあるのではないかと、近頃つくづく思います。つまり、「自立して台所にお茶を飲みに行きたい」「介助者にサポートを受けながら旅行をしたい」「ベッド上での生活になったが、家族とのコミュニケーションを大切にしたい」等々、住環境整備への様々な動機があるとは思いますが、その行動の基本には先ず、安定した姿勢をとれること、良質な呼吸が出来ることが大前提としてあり、そのサポートをしていくことに尽きるのではないかと思っております。尚、姿勢と呼吸は別々のものではなく関連性があるものです。更に言えば、心の表情にも影響します。この、生活における様々なシーンでの適した「姿勢作り」のことを「ポスチャリング」と言います。例えば、姿勢が悪いと・・・視野が狭くなる、呼吸が苦しくなる、活動範囲が狭まる、などの弊害があり、それらが長く続くと意欲低下、寝たきり、床ずれ、身体拘縮（こうしゅく）などを引き起こしてしまう恐れがあります。ベッド上や車いす上だけの姿勢作りを行う「ポジショニング」や「シーティング」に比べて、生活全般での姿勢作りを行う「ポスチャリング」は比較的新しい考え方ですが、先日、臨済宗　円覚寺管長　横田南嶺老師の講演を聴いて驚きました。なんと仏教では既に千年以上も前から同様の教えを「養生の5本柱」として伝えて続けているのです。その教えとは・・・

①適度な食事を摂ること
　体に合った食べ物、量を感謝して頂く。

②適度な睡眠をとること
　長期間の睡眠不足は認知症発症のひとつの要因。充分な睡眠をとることが大事。

③身体を調えること
　座禅で培った姿勢作り。頭は体重の約10％、首が傾くと支える負担が増え、肩や首の凝りの原因となる。肩の真上に耳がある姿勢、また、骨盤を立てる姿勢に整える。そして、丹田（おへそから指4本分程下の辺り）に自分の中心があると意識する。

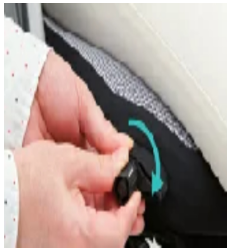
④呼吸を調えること
　超一流のアスリート達が実践していると最近話題になった　スタンフォード大学スポーツ医局が取り組む「IAP呼吸法」ですが、その概要は、『IAP（腹腔内圧）を高める。お腹を膨らませる』と体の中心が圧力で支えられて安定する。そして、無理のない姿勢が保たれることで疲れにくくなるといったものですが、これについても、日本では既に大正時代に流行した「岡田式静座法（おかだしきせいざほう）」（創始者　岡田虎二郎）がある由。岡田先生が説くその肝要は、「みぞおちの力を抜いて、息をそろそろ出しながら丹田に力を入れる（腹筋ではなく、内圧を高める）。息は、鼻の先へ卵の毛をつけておいても吹き飛ばすことのないくらいに静かに、もちろん鼻息が自分にさえも聞こえないように。」（息を吐く時にもお腹を膨らませたままでいることがコツのようです。）～九十歳になっても猶、叡智の輝きを発し続け活躍されている大作家の五木寛之先生もこの静座法を実践されているとのこと。

⑤心を調えること
　心だけ調えようと思うと難しい。食事、睡眠、姿勢、呼吸を調えてから調える。心が沈んでいる時は、精神を鼻頭や髪の生え際に集中し心を上に持っていく。浮ついて落ち着かない時は、臍下丹田に集中、自分の中心はここにあると念じ、心を下方に向けて落ち着かせる。胸が痛むような気分の時は、心を解き放ち、気は流れ落ちると思うようにする。気持ちがだらける時は、姿勢をきちんと正し心を引き締める。
　老師曰く、【良き習慣、正しい行い】をすれば、【心の平安】を得られ、更に【正しい智慧】を得られ、そして、【思いやりのある行動】をすることが出来る様になる。とのことです。
私、まずは猫背から正していきたいと存じます。

逸品紹介

エアフィッツ
自走型エアフィッツ
スタンダードAFS-22
600円／月（1割負担にて）
プレミアムAFP-22
650円／月（1割負担にて）

介助型エアフィッツ
スタンダードAFS-16
600円／月（1割負担にて）
プレミアムAFP-16
650円／月（1割負担にて）



背もたれと座面に、除圧効果の高いエアクッションが標準装備の車いすが遂に出ました。背もたれ、座面それぞれ個別に、簡単に空気圧調整を行え、円背・傾き・片足漕ぎ・ズッコケ座り等々の方々へ個別に適した調整が可能です。まるでソファのような座り心地で、長時間の座位姿勢でも快適にお過ごしいただけます。プレミアムは前座高を46センチ、48センチ、50センチに調整可能。是非お試しください。