

知り合いの理学療法士だったので興味を持って見ていました。その中で、柔軟性のチェックというのがあったのですが、驚くほど体が固くなっていることに気づきました。いわゆる前屈しても手がつま先に届きません。「あれ、こんな体だっけ？」もともと柔軟性が高かったわけではありませんが、もう少しは…

そこで、柔軟性を高めるためにどうすればよいかを調べてみました。すると、YouTubeで「動的ストレッチ」というものを見つけました。僕たちが学生時代にやっていたストレッチは、ずっと伸ばしてそこで何秒間か止めておくというものでしたが、動的ストレッチは軽く勢いをつけて曲げていくというものでした。以前のようなストレッチではかえって体が硬くなるとのこと。常識がここまで

変わっていたのかとびっくり。

ビデオ中、講師の方が「1回目より10回目、1日目より10日目の方が柔らかくなります」と言っていました。が、いまだ体感していません。

### 寝ている姿勢

介護の世界に「ノーリフト<sup>®</sup>ケア」という言葉があるのをご存知でしょうか。介護職の中でも十分には広まっていないし、実践もされていないと思います。要介護の方を人力のみで移乗（ベッドから車椅子というように）することを禁止し、適切な福祉用具を活用するという考え方です。

僕自身は介護保険前から在宅ケアにかかわっているので、介護職の方は腰痛ベルトのようなものを付けて

いるイメージ。いわば職業病だと思っていましたが、用具を使うことによつてそのような負担が減ることは良いなあと思っていました。それだけではなく、要介護の方の緊張感なども減らすことができるそうです。

とてもいい考え方でどんどん広まってほしいとは思いますが、やはり日本の住居、特に新宿のような都心の自宅に大きな機械を入れることができないという事実もあるのでないかと思えます。しかし、介護というものが今後なくなることがない中、どのように導入していくのかをみんなで見ようね。

