動けるカラダはいまからつくる！

簡単

ロコモ予防エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士　一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事　**黒田 恵美子**

テーマ

ももの内側・外側を鍛える

ももからお尻にかけての外側の筋肉は、日常生活で負担がかかり、硬くなりがちです。一方、内側の筋肉は意識して使う機会が少なく、筋力が落ちやすい部分。外側をほぐし、内側を鍛えて、足回りのバランスを整えましょう。

ほぐし

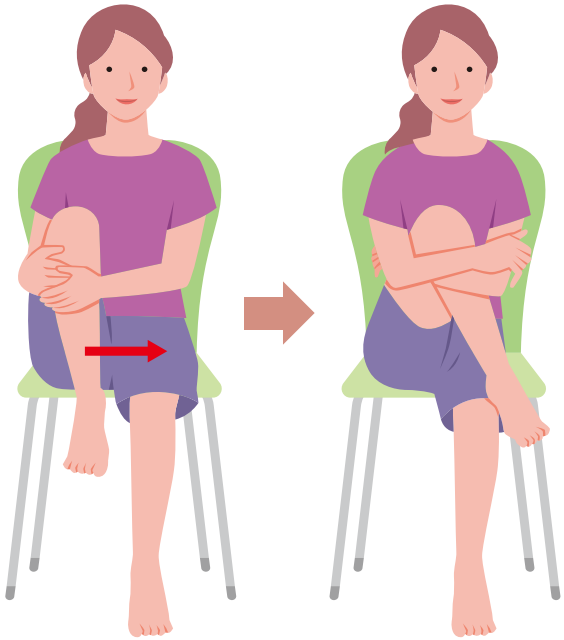
お尻ストレッチ

お尻からももの外側をじんわりと伸ばして、こわばりをほぐし、筋肉の柔軟性を高めます。

20秒キープを左右2回ずつ

1

イスに座り、右足を曲げて膝を両手で持ち上げ、左側へゆっくり運びます。



心地よい伸びを感じながら、息を止めずにゆっくり呼吸しましょう。

2

体は正面を向いたまま、右膝を両手で抱え込むように左胸に引き寄せ、20秒キープ。お尻からももの外側を伸ばします。

筋トレ

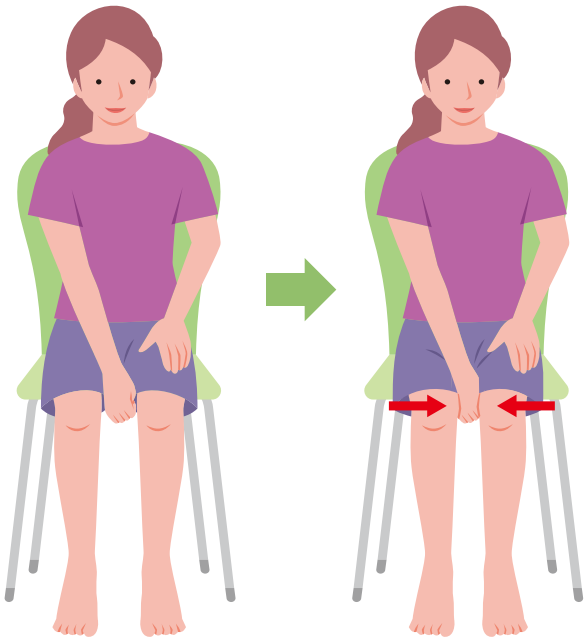
グーはさみ

ももの内側を鍛えて安定感を高め、足を開閉しやすく、長く閉じていられる力を付けます。

3秒キープを10回

1

イスに座り、足を5～10cmほど開き、握りこぶしを膝の間にはさみます。足元は開き過ぎないようにします。



息を吐きながら行うと、おなかにしっかり力が入ります。

2

両膝で握りこぶしをギュッと押し、そのまま息を吐きながら3秒キープします。

効果の実感ポイント　ストレッチでは座骨神経痛の症状も緩和。筋トレを合わせると足の開閉や歩行などがスムーズになります。

動画でも見られる　アクセスはこちらから

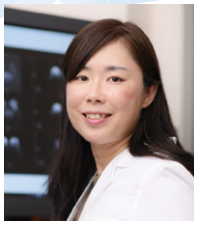
※動画は予告なしに終了する場合があります。

もう惑わされない！

健康と医療のリテラシーを高めよう

「陰謀論」より「エビデンス」

新型コロナウイルス感染症のパンデミックでは
さまざまな陰謀論が広がりました。
大きな社会不安があるときこそ適切な行動が取れるよう
日頃から情報を正しく理解し、正しく判断する
「医療リテラシー」を意識して過ごすことが大切です。



医師・医学博士・医療ジャーナリスト **松村むつみ**

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』（翔泳社）など。

さまざまな陰謀論が飛び交ったコロナパンデミック

混同されやすいのですが、「陰謀論」は単なる「デマ」とは少し違います。陰謀論は「裏で誰かが操作している」「組織的に隠している」といった「意図的な企てをにおわすストーリー」になっているのが特徴です。

一方、「デマ」は事実に反する情報やうわさ話などのことです。最初は誰かが意図的に流した虚偽情報でも、広める人の多くは本当だと信じて善意で拡散することもよくあります。まとめると、デマは、情報の中身が事実かどうかの問題であり、陰謀論は、ストーリーの型の問題です。

新型コロナウイルス感染症のパンデミックでは、「新型コロナウイルスは武漢の研究所で意図的に作られ、生物兵器としてばらまかれた」など、世界中でさまざまな陰謀論が飛び交ったのは記憶に新しいところです。



特にワクチン接種に関しては、日本でも「有害な（あるいは効果がない）のに、製薬会社がもうけのために事実を隠ぺいし、効果を喧伝（けんでん）している」といった陰謀論を信じ、ワクチン接種を拒否する人も少なくありませんでした。

エビデンスがない「推論」の盲信は危険

新型コロナウイルスのワクチンには、副反応はあるものの、「メリットがデメリットを上回る」というエビデンスがありました。一方で、「生物兵器である」「製薬会社が隠ぺいしている」といったエビデンスは出ていません。

ではなぜ、このようなエビデンスのない陰謀論が「まことしやかな情報」として広まってしまうのでしょうか。

陰謀論を信じる心理背景には、パンデミック下では「安心安全でいたい」という

欲求が強まることが上げられます。専門性が高い医療は、理解が容易ではなく難しい上に、情報も多く複雑です。「何が最新で正しいのか分からない」こともあり、人は「もやもやした現実」より、陰謀論の「単純で分かりやすいストーリー」を信じたくなる傾向があるのです。

また、パンデミック下では、政府の対応や医療専門家の発言が新しいデータに基づいて日々更新されていきましたが、それが「発言内容がころころ変わって信用できない」といった人々の不信感につながったことも考えられます。「誰々が悪い」と明確に示す陰謀論は分かりやすく、その点でも信じやすいのかもしれません。

しかし、論文や研究で確かめられたエビデンスに反する主張を信じて、健康に関わる行動を決めてしまうのは危険です。必要な医療を受けなかったり、根拠のない民間療法を選んだりして、健康を害するケースが後を絶ちません。また、自分の健康だけにとどまらず、家族や周囲の大切な人々の健康を危険にさらすことにもなりかねません。

マスメディアやSNSなど情報があふれる現代社会では、氾濫する情報に流されずに、一歩引いた視点で冷静に受け止め、情報の内容の正しさや発信元を確認、分析し、自分の行動をよく考えることが何よりも大切です。

パンデミックが終わったとされる現在でも、インフルエンザをはじめとする予防接種の情報を冷静に受け止め、正しい知識を持って判断する姿勢を心掛けてください。



研究者と製薬会社の「利益相反」に注意

ところで薬の販売に関しては、製薬会社が効果を過大に喧伝することがあります。また、製薬会社との金銭的関わりのために、研究結果が偏ってしまうことがあるので注意が必要です。

大学や研究機関は、薬の研究を行うためにある程度の資金が必要で、製薬会社からの資金提供を受けている場合があります。そのこと自体に問題はないのですが、それで研究者が効果を企業に有利な方向に発表してしまうことがあるのです。研究への企業からの資金提供や、研究者への講演料などにより、結果の中立性、公平性が懸念される状態を「利益相反」といいますが、論文や学会発表では、利益相反について申告義務があります。第三者が、結果を解釈する際に考慮できるようにするためです。

利益相反がある研究結果に関しては、「この結果は偏っていないか?」と考えることも重要です。

報道も見方によって主張することが変わる

総じて、医療に関するメディアやSNSの情報に関して、私たちは常に「この情報はエビデンスがあるのか」「意識的にゆがめられていないのか」を意識することはとても大切です。

メディアの報道番組や記事には、一つの出来事に対して多方面に取材した公平で正確な報道もたくさんありますが、残念ながら、一方向からの偏った報道や、科学的データに基づかない報道もあります。

例えば、2013年に子宮頸(けい)がんワクチンの副反応がメディアでセンセーショナルに報じられたことで、積極的な接種の勧めがなされず、非常に接種率が低い状態が続いてしまったことがありました。ちなみに、この報道は、副反応を訴える方々の取材によるものではありましたが、科学的なエビデンスに基づいたものだとは言えませんでした。このように、報道も、受け手の健康に関わる選択に大きな影響を及ぼすのです。

私は医療従事者として、医療報道に関しては特定の立場からだけの情報をうのみにせず、常に複数の立場や科学的データも考える姿勢が大事だと思います。

Special Interview

今日も笑顔で

［歌手］早見優さん

無理せず、
続けられることを前向きに。



はやみ　ゆう／1982年「急いで！初恋」で歌手デビュー。「夏色のナンシー」「PASSION」などのヒットで知られる。グアム・ハワイ育ちのバイリンガル。近年はジャズにも活動の幅を広げ、毎夏恒例の「夏色のナンシー祭り」を開催。2026年には「Kenpa Dance」、五条院凌とのコラボ曲「HORIZON」をリリースするなど、精力的に活動中。

仕事をするには、もちろん健康第一。無理をしないことを心掛けながら、筋力を少しずつ積み上げる〝貯筋〟をしています。ウエートトレーニングやジム通いも取り入れていますが、あえて階段の多い地下鉄を利用するなど、日常の中でもできるだけ体を動かすようにしています。その中で、スクワットが好きだと気付きました。手軽にどこでもできて、大きな筋肉をしっかり使える。翌日に筋肉痛がきても、それすら心地よく感じられるようになってきました。続ける楽しさを実感しています。

15歳で仕事を始めて、来年で45周年。子供たちが成人し、自分の時間が持てるようになった今、ずっとやりたかったライブに向き合っていきたいと思っています。ファンの皆さんが、長年変わらずに笑顔で応援してくれる姿を見るたびに感激します。

先日は1966年生まれのアーティストが集まるライブイベントにも参加しました。自分の中では「もう還暦か……」という思いがあったのですが、同い年の皆さんが本当に生き生きとしていて、その姿にとても励まされました。アンチエイジングという言葉には、どこか年齢を重ねることにあらがうような響きがありますよね。でも、年を重ねるのは誰にとっても同じこと。私は前向きに、生き生きとエイジングしていきたいです。