



若さと健康の秘訣は足首回し！ 身構えず楽しく続けられ 肩こりや腰痛の経験なし

作家
しもだかげき
志茂田景樹

パソコンで仕事でも
足首を回している

僕は昔、いわゆる虚弱体質の子どもでした。カゼや腹痛は日常茶飯事。5歳のときには耳の病気を患い、聴力の20〜30%を失いました。肺炎で死にかけたこともあります。

ところが面白いもので、成長するにつれて、僕は超がつくほどの健康体へと変わっていきました。体の内側はもちろん、外見も健康そのものです。今74歳ですが、体形と体重は20代のころとほぼ変わりません。というところ、なんの努力もせず

に健康体を維持できているラッキーな人間だと思われるかもしれませんが、それは違います。

こんな僕でも、40歳で直木賞を受賞した直後、生活が激変して不摂生をした揚げ句、体形がくずれたことがあります。

このとき、スリムな体形に戻し、健康を維持するためには、食生活の改善や運動が不可欠だと痛感しました。

そこで、僕は食習慣を見直し、ウォーキングとフィットネスに励むようになったんです。フィットネスといっても、スポーツクラブに入ったわけではありません。お金を払ってやる

フィットネスには、どうしても義務感が伴うので、最初はよくても、しだいに面白くなくなる

——というのが僕の持論です。面白くないどころか、しまいにはフィットネスがその人にとっての「行ぎやう（お勤め）」になってしまうかもしれません。

それよりは、もっと気楽に、毎日でやれるようなフィットネスのほうが継続しやすいし、効果もあるはずですよ。

そんな考えのもと、意識的に取り入れているのが「足首回し」です。足首回し以外にも、首や手首などをグルグル回して柔らかく

しておくのと、こりがほぐれて気持ちいいですし、血行がよくなって温まるのを実感できます。

特に足首回しは、もうクセのようになっっていて、仕事でパソコンに向かっているときにも、気付くと足首を回しています。

作家は長時間のパソコン作業を強いられるので、肩こりや腰痛が職業病とされています。しかし、幸いにも僕はそのどちらも、一度たりとも経験したことがありません。

1日に10時間くらいパソコンに向かう日も多いのですが、足首回しをはじめとして、こまめに体を動かすようにしているお

かけか、体のどこかが痛むというのではないのです。

リズミカルに回すのがコツ

では、ご参考までに、僕の足首回しのやり方をいくつかお教えしましょう。

まず、イスに座ったら、足元にゴルフボールを置き、ときどきその上に片足を乗せます。少し体重をかけながら、足裏のツボを刺激しつつコロコロ転がすと、足首も自然に回すことができます。

ボールの代わりに、水を入れた500mlペットボトルを使う方法もあります。両足でペットボトルを挟んで、前後左右に動かすだけ。それでも足首が動かされますし、ペットボトルの適度な重みがちょうどいいのです。

このとき、僕は「アラ、エッサッサー」なんて、陽気に口ずさみながらやります。だんだん

楽しい気分になってきます。楽しくなければフィットネスじゃない、というのも僕の特論です。

道具を使うのが面倒なら、ただ足首をグルグル回すだけでももちろんOKです。

例えば、美容院でシャンプーのときや、お酒を飲んでいるときなど、手持ち無沙汰になったところで、すかさず足首をグルグルと回しています。

「絶対やる！」と意気込むと、気分的に負担が大きいです。が、暇つぶしや気分転換感覚で取り組む分には、気楽に楽しく続けられるのではないでしょうか。

周囲に人がいないときは、「グリーンコケリグリ」と大声で発声しながら回しています。やっぱり楽しい気持ちになりますし、心がゆるくなつて解放されていくような感覚も味わえますよ。

入浴時にも、血の巡りをよくするために、足のマッサージをしています。

よくやるのは、両手で片方の足首をつかみ、足首から指先にかけて、右手は足裏、左手は足の甲を滑らせるというもの。指先まで到達したら、逆に足首まで滑り返します。

これを10回ほどくり返し、もう片方の足にも同様に行います。リズミカルにやるのがコツ。なんでもいいので声を出しながらやるのもいいですね。

がんばってやる必要はないので、身構えず、楽しくゆるく取り組んでみてください。



プロフィール

1940年生まれ。大学卒業後、20種類以上の職業を転々とし、1976年、『やっそこ探偵』で作家デビュー。1980年、『黄色い牙』で直木賞を受賞後、数々の作品で賞を受賞する。奇抜なファッションセンスで知られ、各メディアで活躍。1999年より「よい子に読み聞かせ隊」を結成し、全国を朗読して回るなどの社会活動にも携わっている。Twitterの人生相談が人気でフォロワー数は25万人を超える。近著に『志茂田式ぐるぐるフィットネス』（講談社）など。