

顔たるみ、ほうれい線、シミ、毛穴…根こそぎ解決!

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

12
2019
December
定価
740円

糖化を防ぎ、ツヤ肌、ハリ肌に!

酢キノコ

2大新連載スタート

崎田ミナさんが解説
「体と心をとほぐす
マッサージ」

東西栄養学が認めたスター食材
水筒で「温活ショウガ」

声を出すたびリフトアップ!

ほうれい線、シミ、毛穴

顔たるみ

根こそぎ解決!

特別付録 **68P**

お尻、二の腕、胸、下腹…
体の「たるみ」

筋トレで
マッサージで
食で

垂れ尻
下がり胸
二の腕
下腹たるみ

すべて解決
BOOK

Interview **宮近海斗** (Travis Japan)

医師も認めた
究極の **きくち体操**

菊池和子さん
85歳!



歯も髪もツヤ感UP

歯の黄ばみに「綿棒」

薄毛、うねり毛に
「毛髪密度アップシャンプー」

肌の“層”別
劣化対策・決定版

肌悩み別
セルフケアから
メイク、
美容医療まで

2019年11月21日発行 定価740円(税込) 1冊100円(税込) 1冊100円(税込) 1冊100円(税込) 1冊100円(税込) 1冊100円(税込)

不眠、もの忘れまで撃退！

医師も認める

「きくち体操」

85歳にして、今メディアに引っぱりだこ。医師らも注目する現役指導者、菊池和子さんに体操の「肝」を教わります。

「きくち体操」創始者
菊池和子さん

1934年生まれ。日本女子体育短期大学卒業後、体育教師を経て、「きくち体操」を創始。神奈川・東京の7つの直営教室のほか、カルチャーセンターにも教室を持つ。講演、テレビ・雑誌取材多数。著書累計200万部を突破。

Let's exercise!

chi

取材・文／新村昌子
写真／鍋島徳恭
ヘア&メイク／小島けさき
イラスト／内山弘隆
デザイン／mill inc.

きくち体操 5つの心得

実際に体を動かす前に、ぜひ知っておきたい原則が、この5つ。菊池和子さんの体への思いが詰まっている。

2 動かす部分に意識を集中する

「きくち体操」では、全身をくまなく動かすが、どの部分も無意識で動くのはNG。「指1本にしても、意識を向けながら動かすことで血流やリンパの流れが良くなり、効果が高まります。指を使うという“脳”が動き、脳も活性化します」と菊池さん。足の指や膝裏など、普段あまり意識しない部位こそ、意識を向けて。

1 鍛えようとしない、頑張らない

いざ運動というとき、トレーニングジムなどで、決められた形や回数を目指して鍛えようと力んだり、頑張ってしまうがち。だが、「きくち体操」では、頑張るのはむしろ御法度。中高年世代が力んで体を動かすと、かえって体を痛めてしまうことも少なくない。その日の体の状態と相談しながら、体を慈しむ意識で行う。



「医師が認めた！究極のきくち体操」

肩こり、腰痛、ロコモ、更年期トラブル、不眠など、10の不調を解決する「きくち体操」の考え方、合計40のメソッドを一挙公開。医師による不調の解説パートも充実している。中高年世代が今、体を動かすべき理由と対策が見えてくる。11月25日発行(日経BP)。

き

くち体操の創始者、菊池和子さんは85歳の今も現役で教室での指導を続けている。元体育教師だった菊池さんは、「動くことはなぜ、体と心

にいいのかわからないのか」を常に探求。子どもから大人まで多世代の生徒さんたちに、「命を守る」体の動かし方を指導するなかで、現在の「きくち体操」を作り上げた。「きくち体操」では、自分の体をよく見て、触って、どこが弱っているのか、自分の体と、対話しながら、全身を隅々までくまなく動かしていく。特に、足首や足裏、膝裏、股関節まわり、ひじなど、普段の生活で十分に動かせていない部位に着目したメソッドが多いのも、大きな特徴。「多くの現代人が使われていない体の隅々を、ゆっくりと丁寧に「脳」を使って、意識を向けて動かしていきます。そうすることで、脳と体が双方向に活性し合う。脳と体がつながる感覚、体の状態を自分で感じ取る力が育ちます」と菊池さん。

体の微細な変化を感じ取る力を高めれば、医師に手遅れといわれることなく、適切に対処することもできる。加齢に伴い、心身の不調を抱えがちな中高年世代にとっては、究極のセルフケアともいえるべき体操だ。

そんな菊池さんは、テレビ出

演や雑誌取材、海外出張を精力的にこなす一方で、プライベートの過ごし方もアクティブなもの。夏休みには、ロングフライトをものともせず、キューバやアフリカにも出かけていく。「キューバでは伝説の革命家チエ・ゲバラに思いをはせたり、アフリカでは野生動物保護チームの活動を視察したり...おかげさまで健康だからこそできることですね」と菊池さん。人生100年時代の今、誰もが憧れる、自分の足でどこまでも出かける「生涯現役」を体現している。

さまざまな分野の医師が注目する体操

菊池さんに注目しているのは、メディアだけではなく。近年は、脳神経外科、内科、アンチエイジングなどさまざまな分野の医師が「きくち体操」に注目し始めている。ある医学会の講師で招かれた際は、居並ぶ医師らを前に、「体は丸ごとで一つです」など、いつものように、人体図やスケルトンを使いながら、体について「講義」。終わった後は、医師たちからスタンディングオベーションを浴びた。

脳神経外科医で、認知症や高次脳機能障害などの治療に詳しく、くちあき脳神経外科クリニックの工藤千秋院長も、「き

Kazuko Kiki



3 回数にこだわらない

体操を説明するとき、「左右、〇回ずつ行う」と指導するのが一般的。だが、「回数をこなすことが目的になっては、本末転倒。せつかく動いても、体に意識が向かなくなり、効果につながらなくなることも」(菊池さん)。自分の体の状態がわかるのは、自分だけ。その日の適切な回数を、自ら感じ取る意識を持つことが大切。

5 常に体を意識する生活を

ジムでわざわざ運動する時間をつくらなくても、「きくち体操」はできる。「電車で立つときは、足指と足裏全体で床を踏みしめて、お尻を寄せる」「腰痛がある人なら、常にお腹を引く意識をキープする」「猫背が気になる人は、肩甲骨を1ミリ下げ意識を持つ」。こんな「体習慣」を持つことで、一生、衰え知らずの体に!

4 人と比べない

「きくち体操」の講演会では、手や足の基本の動きを、参加者も一緒に行うことが多い。そんなとき、菊池さんから飛ぶのが、「隣の人を見てダメよ!自分の体を見てね」というかけ声。体は一人ひとり異なる。「これまでも、これからも、この体で生きていく」覚悟で、人と比べず、人と競わず、自分の体と向き合う。

くち体操」に注目する医師のひとりだ。「いつまでもはつきりとした脳の働きを保つためには、普段使われていない筋肉を意図的に動かすことによって、脳と運動器官をつなぐ神経をリフレッシュしていくことがとても重要。体の隅々まで動かすきくち体操は、これまで使われてこなかった筋肉の神経をよみがえらせ、それによって自律神経のトラルルや不眠などが改善されたり、心身の老化予防、脳の活性化につながるのではないかと考えます」と解説する。

実際、体操を継続して行うこ

とで、何千人もの人たちが、肩こりや腰痛、膝痛など、整形外科的な不調のみならず、高血圧や高血糖を正常値に戻したり、不眠、更年期の不調、尿トラブル、うつ病など、加齢に伴う心身の不調を改善させてきた。

最新の科学では、筋肉を動かすことによって、脂質や糖の代謝促進、がん抑制など体にはいい作用をもたらすホルモン、マイオカインが分泌されることがわかってきたが、菊池さんは、現場での指導を通して、体を動かすことによる、心と体への効果検証を積み上げてきたといえる。

菊池さんが50年以上かけて築いた、独自の体の捉え方、不調への対策を体系化したのが、最新刊「医師が認めた! 究極のきくち体操」(11月25日発行)だ。これまで、主にシニア女性向けに発信してきた菊池さんが、40~50代の働く女性、男性向けに初めて出版するのが本書。ストレスも多い現役世代が抱えがちな10の不調に対する、きくち体操流の考え方と、合計40に及ぶメソッドを紹介している。

今回は発行日に先駆け、本書の中から「不眠」と「もの忘れ」の対策について紹介していく。

「きくち体操」で

不眠 対策

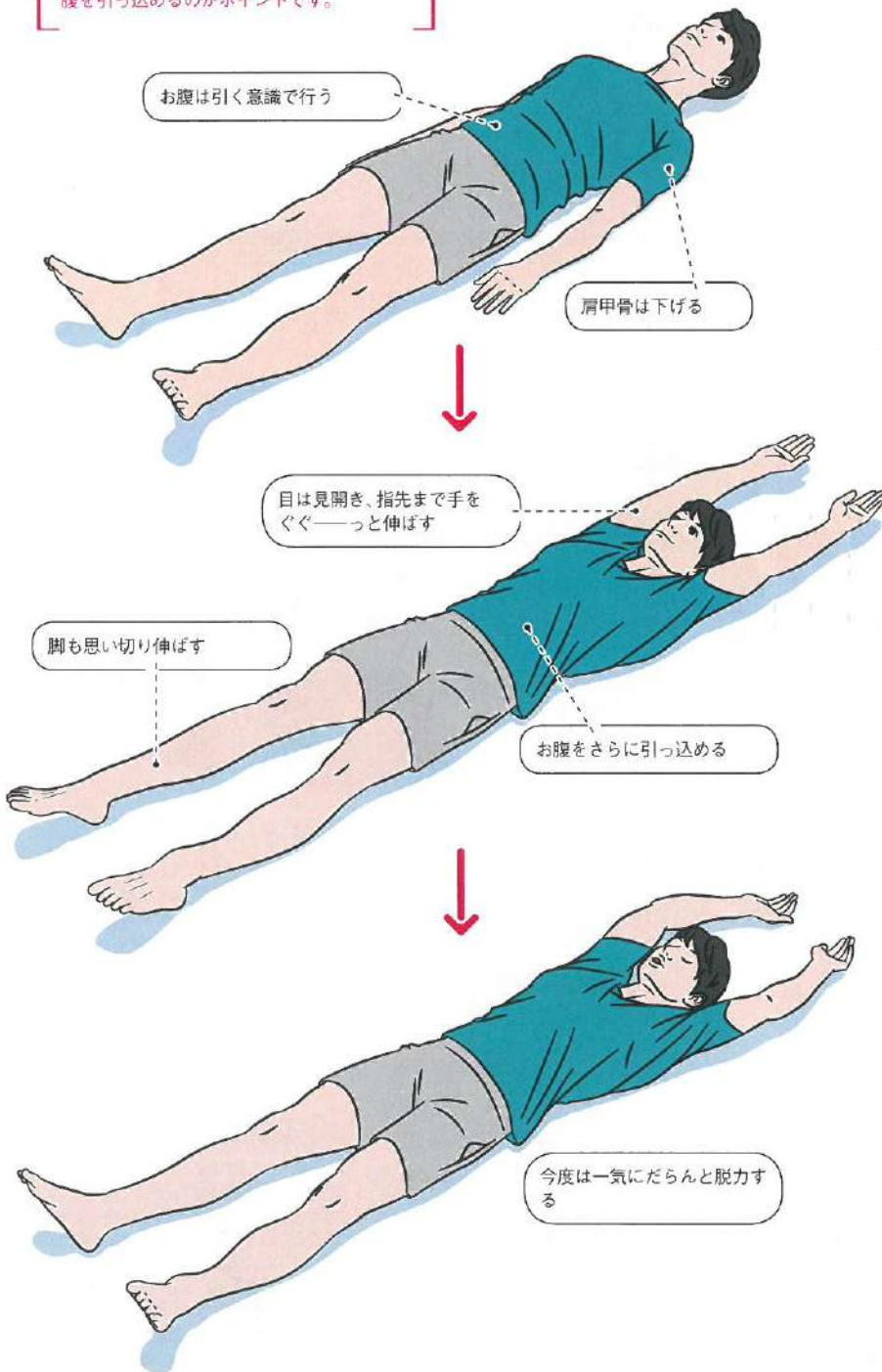


1 体のこわばり、心のもよもやをリセット 背伸び体操

手の指先、足の指先まで意識を巡らせ、目をしっかりと開く。手足をぐぐーっと十分伸ばしたと感じ取れたら、今度は頭を無にして一気に脱力。これを3~4回繰り返す。

菊池check >>

伸びをするような感覚で行いやすい動きですが、実は全身の筋肉を使います。血管や内臓、骨も刺激でき、リセット効果も抜群です。お腹を引っ込めるのがポイントです。



体をしっかり 伸ばせば、 ぐっすり眠れる

全身を感じ取りながら
大きな動きをゆったりと

睡

眠は本来、疲れた体を休ませ、全身の細胞を修復・再生するという重要なミッションを担う。「実は本来、安眠のためには、しっかりと眠れるだけの体力が必要。ところが、家電製品の導人などが進んだ現代は、日常生活で体を使う機会が減ってしまい、多くの現代人は全身の筋肉を使い切れていません。

いわば、常に「不完全燃焼」のような状態。そのため、本来、体を動かすことで優位になる交感神経と、副交感神経のリズムが崩れ、不眠を招く人が多いのです。菊池さんはこう指摘する。つまり、日ごろから体を隅々まで使うことを心がけることが第一。それでも寝つきが悪いときには、大きな動きをゆっくり

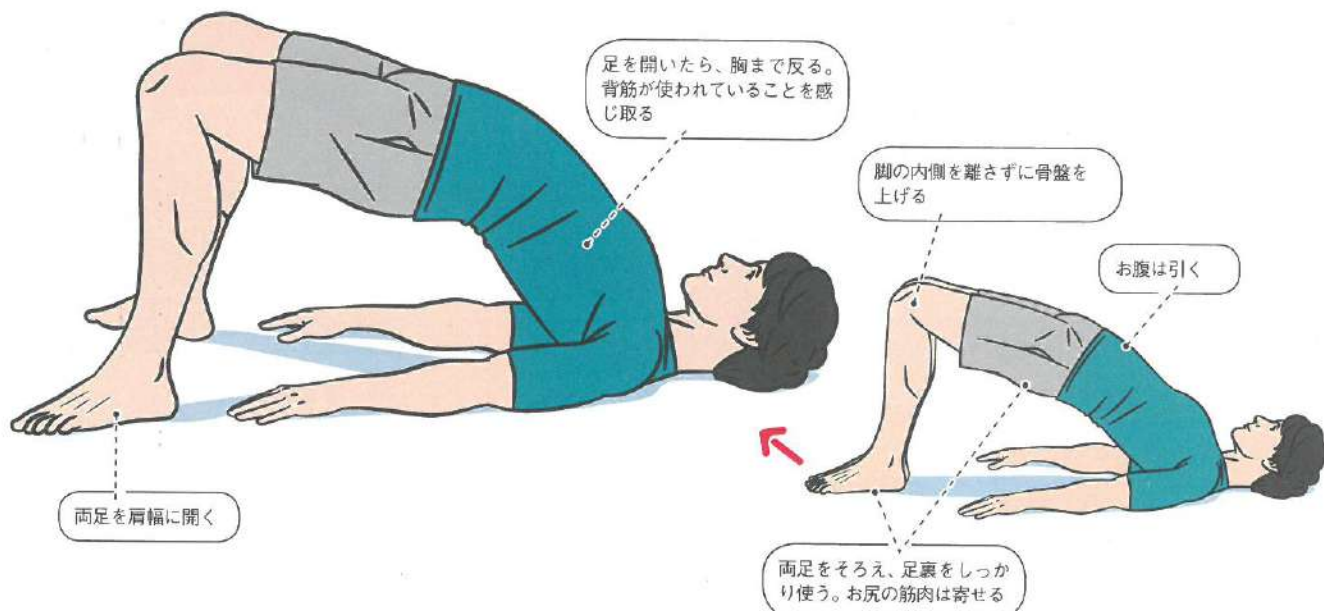
と行うのがお薦めだという。まずは、全身を使う「背伸び体操」で、体のこわばりの解消を。「寝て骨盤持ち上げ」は脳に唯一直接つながる背骨を刺激し、自律神経を整える作用が期待できる。仕上げに、寝たままでできる「足首回し」を行って、下半身から血行を改善。寝る前の3ステップで安眠を引き寄せよう。

2 | しなやかな背骨を育て、疲れをリセット 寝て骨盤持ち上げ

まずは、両足をそろえたまま、膝から肩まで一直線になるように骨盤を上げ、次に足を肩幅に開き、胸まで反らす2段階で行う。全身の筋肉が使え、背骨がしなやかに。

菊池check >>

唯一脳に直接つながる背骨は、自律神経の通り道です。しなやかな背骨を保つことで、自律神経のバランスが整います。毎日は前かがみになりがちな、姿勢のリセット効果もありますよ。

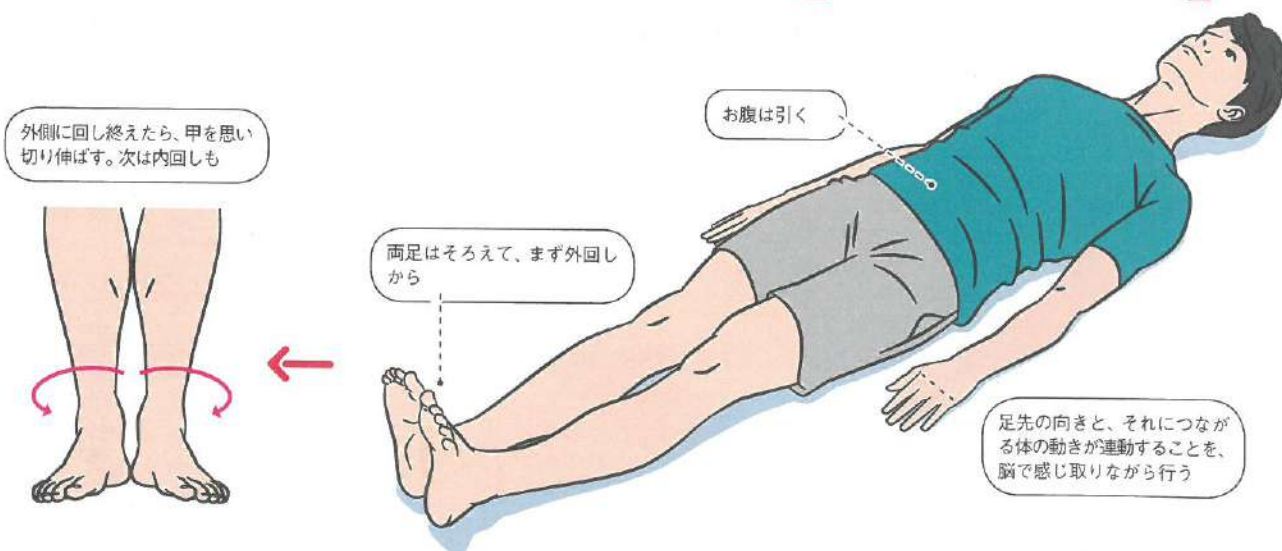


3 | 下半身を効率よくリセット 寝て足首回し

きくち体操の代名詞、足首回しを寝て行うバージョン。足を回す向きによって、ふくらはぎ、太もも、股関節、お尻、腰、背骨まで連動して動く。下半身の疲れをリセットできる。

菊池check >>

ふくらはぎにつながる足首を回し、血液やリンパを流す働きを促します。疲れた下半身に溜まった老廃物が効率よく回収され、血行も良くなり、冷えも改善できます。

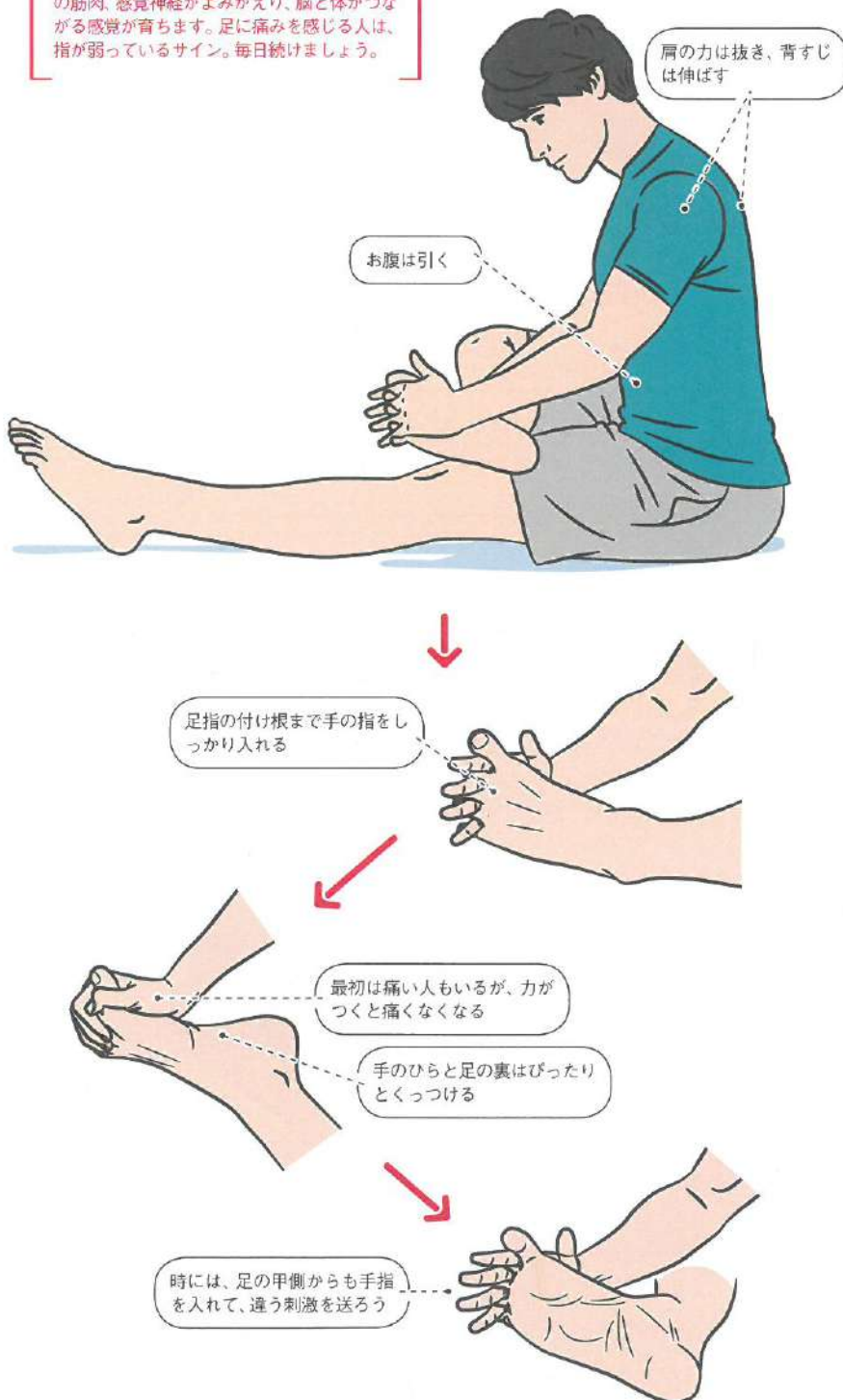


1 脳と体をしっかりつなげる 手指と足指の握手

両脚を前に伸ばして座り、片脚をもう片方の脚に載せ、足首をしっかり折り曲げる。手のひらと足の裏をつけ、指の付け根がきちんと合うように手の指を足の指に入れ、手と足でぎゅっと握手。

菊池 check >>

足指と手指を互いに刺激し合うことで、全身の筋肉、感覚神経がよみがえり、脳と体がつながる感覚が育ちます。足に痛みを感じる人は、指が弱っているサイン。毎日続けましょう。



「きくち体操」で もの忘れ 対策



足指、耳、顔… 体の末端を動かし もの忘れを防ぐ!

脳と体をつなげる
動きを毎日の習慣に

き くち体操の大きな特徴が、「脳と体をつなげる」体操であること。「脳は、体全体の司令塔です。意識を向けて丁寧に体を動かすことで、脳への刺激が送りやすくなり、脳からの刺激もしっかり受け取れます。脳と体は、動かし方次第で、双方向に刺激し合うことができます」と菊池さんは話す。

カナダの著名な脳神経外科医、ベンフィールドの感覚マップについて学んだ菊池さんは、体の中でも、手や足、顔は脳を刺激する重要な器官であることを知る。「特に手は、外に出た脳」といわれるほど、重要な働きをする場所。指の一本一本の指先までしっかり動かし、脳とつなげておくことが、もの忘れ防止

には大切です。もう一つのポイントが、耳や口、鼻など感覚器官が集まっている顔。耳や口をしっかり動かして、脳を活性化していきましょう」と菊池さん。日ごろから、手の指と足の指で握手して、互いに刺激を送り合ったり、耳や顔、歯茎を意識して刺激する動きを習慣にして、しゃっきり脳をキープしよう。

2

スマホ疲れの目も脳もスッキリ

耳引っ張り&耳回し

両耳を両手で持ち、まず耳たぶの上部分を上に伸ばし、一呼吸。次に下部分を下に伸ばして、一呼吸。さらに真ん中を横に伸ばした後、耳たぶを上から下に回す。逆方向も。

菊池check >>

耳には全身につながるたくさんのツボが。動かすことで、リンパや老廃物が流れやすくなります。パソコンやスマホでお疲れの目や脳がスッキリ。耳からつながる肩の凝りも楽に。



頭皮では、指の腹の刺激を感じ取る

指先では、頭皮の状態を意識する。肩は下げる



手のひらで顔を覆ったり、指先で肌を刺激していく



3

脳につながる顔、指を同時に刺激!

頭皮の指押し&顔触り

脳に近い頭と顔をしっかりと刺激する。頭は、指先を意識して、頭皮が硬くなったり、ぶよぶよしていないか、探りながら行う。顔は、手のひらや指先を使い、隅々を触って刺激する。

菊池check >>

頭を押していくと、頭皮の凝りがほぐれ、脳内の血流がアップします。皮膚はむき出しの脳ともいいます。顔だけでなく、全身を隅々まで触る癖をつければ感覚神経がよみがえります。

4

口の中から脳を活性化

歯ぐきマッサージ

行うのは、歯磨き前に鏡を見ながら。歯ぐきから口の中を刺激することで、脳内の血流もアップ。そしゃくに使う咬筋の凝りをほぐせば、表情が若々しくなり、滑舌も良くなる。

菊池check >>

脳のために噛む力を大事にしている私が、長年続けているのがこのケア。毎朝、口の中を隅々までほぐし、脳を目覚めさせます。脳がしゃっきりして、顔も軽く感じます。

歯ぐきの後は、ほほの内側から外側に向けて、引きはがす感覚でほぐす

歯ぐきは、上、下、外側、内側の隅々を刺激する

