

My Thoughts about Movement Intelligence Programs

When and How I began?

私がこのプログラムについて初めて聞いたのは、2003年 New York II Training Course にビクターとして参加していたときでした。まだ Tokyo Training Course を 2000年に参加して間もないころで、ATM と FI のレッスンにも自信がなくフェルデンクライスプラクティショナーとして何か手掛かりはないものかと手探りの状態でした。その時幸運にも Ruthy の Bones for Life のことを New York の友人から聞き、強い関心を持ちました。早速友人の助けで Ruthy を日本に招くことが出来て、2005年に日本で最初の Basic Course, 2007年に Trainers Training Course 2013年には Walk For Life を開催することが出来ました。

その後、Hamburg の Didactic Course, Vienna の Trainers Training, France の Alsace, New Hampshire での Walk for Life Programs 等に参加し、広く世界の人たちとの交流も深めることが出来ました。

日本では Bones for Life Teachers' Training は 3月に 4期目が終わり 7名の Teachers と 3名の Trainers, 7名の Pioneer Trainers が誕生しました。

現在大阪、岡山、名古屋、東京などでそれぞれのメンバーが普及のために活動しています。

日本で約 9年の間にこのように大きな community が出来、さらにこれからも大きく広がってゆく勢いを感じさせる Movement Intelligence は、幅広い層に支持される内容とニーズの大きさと多くに人々に愛され続ける事だろうと確信します。

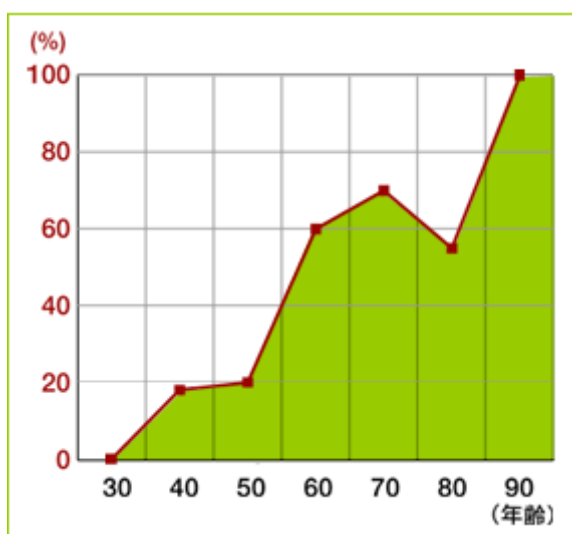
Bones for Life and Japanese Way of Life

水瓶を頭に載せて運ぶアフリカ女性の骨格の強さおよび転倒率の低さからヒントを得て考えられたというこのプログラムは、二足歩行の人類にとって年齢にかかわらず健康に、安全に生きるために何が必要かを教えてくれる知恵に満ちています。

現在、日本は高齢化が世界一早いスピードで進んでいますし、子供や若者も情報社会の中で、ライフスタイルが変わり身体を動かす機会が激減して社会的にも、教育的にも様々な心身の深刻な問題が出てきています。

例えば以下のように高齢者＝転びやすく、転んだときに骨折する率は年齢と共に高くなっています。また介護現場での事故の 80%は転倒だということです。

Age and Fracture



年齢と骨折率との関係を見ると、転んだときに骨折する率は、「80代」がやや下がっていますが、全体としては、年をとるにつれて、高くなっていく傾向にあることがわかります。

高齢者イコール「転びやすい人」が多い

「暮らしの手帖」のアンケート結果から高齢者が(1)どこで (2)何を履いて (3)どの方向に転んだ結果 (4)どのくらいの方が骨折したか、という結果をご紹介します。

転んだ人のおよそ2人に1人が骨折していること、たった一回転んだことで、寝たきりになったり、手足が不自由になったりしていることがわかります。

これらのことから、高齢者が転ばないように気をつけることはとても大切なことだとわかります。また、「転ぶ」というと、でこぼこした道路や大きな段差などが目に浮かびがちですが、高齢者の場合、ごく普通の道路でごく普通の靴を履いて、特に急いでいたわけでもないのに、結構転んでいるという事実です。これは、「高齢者」イコール「転びやすい人」の特徴であることを示しています。(暮らしの手帖 77、1998より)

Japanese Paradox-Traditional Lifestyle Prevents Fracture

骨の弱ったお年寄りを脅かす「骨折」。ところが、「骨がもろい」とされているにもかかわらず、日本人の骨折率は、意外にも欧米人より低いことが明らかとなっています！

骨の弱ったお年寄りを脅かす「骨折」とくに足の付け根部分にあたる「大腿骨頸部骨折」は寝たきりの原因となる、怖い骨折です。欧米人に比べ骨密度が低いといわれる日本人は、とくに気をつけたいところ。ところが、「骨がもろい」とされているにもかかわらず、日本人の骨折率は、意外にも欧米人より低いことが明らかとなっていま

す。いわば「ジャパニーズ・パラドクス」とも言えるこの現象、いったいどのような理由に基づいているのでしょうか？

骨密度が低いのに骨折しないワケ



牛乳や乳製品を多く摂る欧米人に比べ、日本人のカルシウム摂取量は少なく、そのため骨密度も低いとされています。一人当たりの牛乳消費量は 110 ミリグラムと、欧米諸国平均の 2 分の 1～3 分の 1 程度。ちなみに、厚生労働省の国民栄養調査（平成 14 年）によれば、一人当たり一日分の摂取量は、546 ミリグラムで、理想とされる 600 ミリグラムには及んでいません。

それにもかかわらず、日本人の骨折率は欧米諸国に比べ、低め。たとえば、日本とアイスランドにおける大腿骨頸部骨折発生率を比較してみると下図のようになります。



(引用 : Schwarts AV et al.Osteoposis Int.9 1999)

考えられる理由がひとつあります。それは、日本のお年寄りの多くが、今も「畳に座り、布団を敷いて寝る」という和式の生活習慣を続けていること。畳で生活していると、座ったり立ち上がったりといた、足腰の動作を一日に何度となく繰り返すこととなります。また、布団で寝るためには、毎晩、押入れから布団を取り出して敷き、朝になれば畳んで押入れに戻さねばなりません。

こうした生活を何十年と繰り返していれば、意識していなくても自然と足腰が鍛えられてゆきます。筋力の強化だけではありません。バランス感覚もそれなりに養われることでしょう。椅子やベッドの生活を続けてきた人とは比べものにならないほど、リハビリ運動を積み重ねていることになるのです。

Japanese Food for Strong Bones

フレンチパラドクスならぬ「ジャパニーズパラドクス」が生まれたのには、もうひとつ大きな背景があります。和食が持つ効果です。

和食の食材には、骨粗しょう症を予防する成分を持つものが少なくありません。その代表選手が、「納豆」。じつは納豆に含まれる「ビタミンK2」は骨を強くしてくれる、大切な栄養素なのです。

ビタミンK2 は、骨の基質となるたんぱく質を変化させ、骨芽細胞による石灰化促進作用や、破骨細胞による骨吸収抑制効果を持っています。骨粗しょう症によって、背骨が潰れてしまったお年寄りは、たいてい、このビタミン k2 の値が低いことがわかっています。

実際、納豆をよく食べる関東から東北地方では骨折が少なく、あまり食べないとされる関西以西では、骨折発生率が高いという報告もあります。

骨粗しょう症を防ぐ、もうひとつの食品は「豆腐」。ご存知のように、豆腐には女性ホルモンと似た働きをする「大豆イソフラボン」が含まれています。もちろん、本物の女性ホルモンに比べれば千分の1程度と低いものですが、習慣的に何十年も食べていれば、大きな効果を発揮することとなります。

骨は、女性ホルモンが低下することにより、もろくなっていくので、豆腐によって大豆イソフラボンを補給することは、女性の骨粗しょう症予防に、おおいによいと
言えるのです。

What I like about MI Programs

「和的生活」には、まだまだよいところがたくさんありそうですが、高齢者の転倒率を下げる効果があり、安全で信頼できる方法は現時点では **Bones for Life** がベストだと思います。Safety is first の原則に基づき、楽しい動き、楽な動きで年齢を問わず出来るところが気に入っています。

1. Use of Wrap

特に私が興味を持ったのは、ラップの使用です。これはちょうど着物や帯のように体につけることで、骨格を支持すると同時に、支持された筋肉のリラックス効果もあり使用後の身体感覚がリフレッシュされる効果大です。またターバンか帽子のように頭上に載せるというのも軸を感じるトレーニングとしてどちらも画期的な創造です。家では歩く時はもちろん椅子に座っている時も時々使って姿勢の気づきを高めています。

2. Use of Wall

フェルデンクライスでは床をつかいますが、それに加えて壁を使う方法で、力の Streamline を感じ、Axis と Wave の感覚を容易に得る事ができるので、初心者にもわかりやすい。また壁にもたれたり、壁に向かって手や頭をつけたりして、壁や床との関係の中で立位での身体感覚をはっきりと感じ、姿勢や歩き方の気づきを容易に得ることが出来ます。私自身の姿勢や歩き方が現実が変わってきたのはこのプログラムを体験してからです。

3. Breathing, Posture, and Voice

特に多い肩甲骨と胸郭のレッスンにより、spine の調整が出来て呼吸が楽になる、姿勢が良くなる、体幹軸の平衡と安定から立ち方、歩き方にも改善が見られた。結果的に声のコントロールが良くなり ATM レッスンのときも落ちついて指示がだせるようになりました。また歩行の際にはステッキの使用で腕、歩き方のいろいろなヴァリエーションを試して楽しんでいます。

特に面白いのは、FI レッスンの時、インタビューで言葉をかわしますが、言葉以上に呼

吸、姿勢、声、表情、歩き方は **Nonverbal Communication** として、より純粋に、直接的に伝わってきますので、**Client** のあるがままを感じやすくなり、**FI** の **Action Plan** や **Lesson Plan** が立てやすくなったことです。

4. Use of Wheelchairs and Chairs Programs

このプログラムは現在 **Wheelchair** をつかっている 2 名の脳卒中の **clients** に使い、一名はほとんど寝たきりの状態から杖をついてしばらくは立てるところまで、もう一名は装具をつけて 20~30 分はあうけるようになり、麻痺した片手が上にあがるようになり、少しずつですが回復してきました。

私達が日常おかれている状況の大半は椅子に座る時間で占められています。**Chairs Programs** はすべての人のためのものであるとともに、特に高齢者のレッスンや場所が狭いなど、床に寝るのが困難な場合、また家庭や職場などで長時間いすに座っている人には何時でも手軽に出来、疲れにくい姿勢を維持するのに最適なプログラムです。介護施設で働く人々にも役立つ内容です。高齢者などの寝たきりを防ぐためにはまず呼吸法から始め、次に声を出す、それから徐々に座るエネルギーが出てくるころから **Chairs Programs** を加えます。すでに寝たきりになっている人でもこの順序でトレーニングすれば寝たきりから解放されるでしょう。

My personal experience—Breathing and Altitude Sickness

最近呼吸に困難を感じる高山病を体験したことにより、呼吸が生物として生命を維持するもっとも基本的な動きであることを身をもって体験し、呼吸に対する考え方が全く変わってしまいました。それ以前は呼吸を普段の無意識のレベルでやっていて、なにも不自由を感じませんでした。ときどき思い出して **Movement Intelligence** で学んだことを試みる程度でしたが、それがより鮮明に意識化される事はなく、自分の呼吸を変えるところまではいきませんでした。

高山病で苦しい呼吸の中、一番楽な姿勢は横臥位ですが、これでは呼吸が浅くなり、眠気がひどくなりますが、何故か熟睡は出来ませんでした。酸素ボンベで酸欠を補うと少しは楽になりますが、はずすとまたすぐに元の浅い呼吸にもどってしまいました。呼吸の困難さに加えて、体の症状としては食欲が全くなくなって、水、ジュース、スープなどの液体以外全く食べたいという気持ちが起こらなくなりました。このような状態で、飛行機、汽車、バス、タクシーなどで座位を保ったままで、5 日間のツアーに参加し移動しました。座位では **Movement Intelligence** で何かやってみようとするのですが、そのためのエネルギーが湧かず、ただ椅子の背にもたれて何もできませんでした。座る、立つ、歩くためには多くのエネルギーを必要とすることを身をもって

知りました。出来るのは呼吸のみでした。

そのため、BFL 中のいろいろな呼吸法を試してみましたが、すぐに疲れてしまい続けることが難しい状態でした。呼吸の次に座位での姿勢を調整しようとしたのですが、これもエネルギー不足でうまく出来ませんでした。平衡感覚も鈍くなり、字を書くと、歪んでしまいました。

その後高度0の所に移り、身体の状態は次第に回復し呼吸も楽になりましたので、まず取り組んだのが、Chairs Programs による姿勢調整、次に立位でパンパン、歩行という順序で回復へ向かっていきました。座位、立位での姿勢をバランスよく調整できれば、呼吸、声のコントロールが楽になりこれら三つがお互いに強く関連していることがこの体験を通じてよくわかりました。

Better Quality of Touch

このプログラム全体として、人類の進化の過程で獲得した自発的な動きや体幹の抗重力作用の感覚がわかってくると、自分の身体感覚がより明確になり、タッチの質が変わりました。FI のプロセスに関するアイデアがひらめきやすく、弱い筋肉や関節の安全性を保つ方法を学び手の感触がより繊細になった感じがします。また FI レッスンの後、各自に応じて必要な動きのアイデアを提案しやすくなった。このプログラムを通じて FI Practice の質的变化を感じる体験をしたのは大きな収穫でした。

Walk for Life Programs Inside with Poles

このプログラムは、環境や天候によって条件が悪い時もあり、日本では現在、外氣中に花粉、黄砂、PM.2.5 など有害な物質が飛び交い特に難しい時期になります。そんな時にポールを使って行うレッスンを考えてみました。

Pum Pum

- 1) 立位。ポールを一本用意。片手にポールを持ち中心から少しずつ身体の周りに移動させて固定し、そこでパンパンをする。楽に手が届く所で戻りながらパンパン。
- 2) もう片方も同じようにする
- 3) 中心に戻ったら両手で持ちパンパン。

Twisted Arms with a Pole

- 1) 立位又は座位。両手でポールを正面に立てて持ち、掬って横に向くようにする。
- 2) 手の位置を下にかえてねじ
- 3) 手の位置を上にかえてねじる

- 4) 手を後ろに回してねじる

Staring around the Ribcage with a Pole

- 1) 立位、座位、横臥位。両手でポールをにぎり、右(左)肩が上がり、反対側が下がるように動かす。
- 2) ポールの動きに合わせて片足を持ち上げる。
- 3) 1)と 2)を組み合わせて歩行のパターンとリズムで動く

Cross Over a Pole

- 1) 立位。ポールを自分を中心にして前後左右に床に置き、それをまたいで又元の位置に戻る。
- 2) スピードを変えて同じようにする。
- 3) ジャンプして越える

Wood Chopping

- 1) 両手でポールの持ち手をにぎり、上から振り下ろす
- 2) 手の持ち方を変えて同じようにする。

Weight Lifting with a Pole

- 1) 立位、座位。両手でポールを持ちゆっくり床から少しづつもちあげ、頭上にあげ、同じくゆっくり基の位置にもどす。
- 2) 肩の高さで持ち、左右に眼の動きに合わせて回転する。
- 3) 目の動きと反対に回転する。
- 4) ポールの中心が後頭部の中央に当たるように両手でセットし、ゆっくり手首を曲げ伸ばしする。
- 4) 4)と同じく両手でもったまま、ゆっくり前屈、背屈する。
- 5) 骨盤の時計周り、反転。

Front and Back Clock

- 1) 立位。ポールを垂直にたて正面で両端を持つ。12時～3時まで回す。12時～3時～6時～9時までゆっくり少しずつ回す。
- 2) 同じく 12時～9時～6時～3時までゆっくり少しずつまわす。
- 3) 背骨に添わせて両手で上と下を握る。時計の文字盤のイメージで少しずつ時計周りに回転させ 12時～3時あたりで止まったら戻る。
- 2) 手の位置を入れ替えて 12時～9時までおなじようにする

- 3) 6時から3時、6時から9時、
- 4) 12時～6時、6時～12時

Pole slides up and down the legs

- 1) 立位。ポールを両端をもって、脚の前側にポールを横にあてゆっくり滑らし足の先まで持っていく。
- 2) 同じく裏側にも当てて、滑らせる戻る
- 3) 脚の両側面にも当てて、滑らせる戻る。

Pum Pum by Holding Lower Belly with a Pole

- 1) 立位。両手でポールをもち丹田にあて少し圧を加え、そのままパンパン。
- 2) その場歩きとランニング。

Movement Intelligence Programs で私は多くの Awareness を経験しました。この経験をこれからも深め、生涯にわたって探究し続けます。

- Learn Feldenkrais way of thinking and continue to use MI for life
- Enjoy teaching to learn and practicing to make connections between brain and body
- Promote MI to the public as the method for awareness of coordinating structure and emerging physical and mental properties.
- Challenge to maintain and support the MI leaders' community.

The end

2014/5/9

Rika Fujii(Director of Japan MI) wrote.