

# 医師会 健康講座

## 早起きと健康

篠原医院（鬼北町近永） 篠原 洋伸



昔からのことわざに、「早起きは三文の徳」というのがあります。その意味は、朝早く起きると健康にもいいし、必ずいくらかの利益があり、また、何か自分にとって良いことが得られる、ということなのです。

今回は、早起きに関係した、ザリヤートカ（ロシア語で、『充電トレーニング』と訳されています）とその応用について、お話ししたいと思います。

ザリヤートカとは、1950年代の終わりころに、日本の男子体操の強化策として、旧ソ連のスポーツ生理学から導入された朝の充電トレーニングのことです。この充電トレーニングの効果によって、ローマオリンピックでは日本の体操選手のコンディショニングの調整に大きな役割を果たし、金メダルを獲得し、現在も日本の体操界では広く続けられています。

朝のトレーニングというと、いわゆる「朝練」と勘違いする人が

多くいますが、この充電トレーニングは、名のごとく起床したばかりの空になってきている体（バッテリー）に充電して、これからの1日の活動に資そうとするのが本義であり、30分ほどの時間で筋肉やじん帯、肺、あるいは神経系に適度な刺激を与え、目覚めさせようとするものであり、本来、保健的意義が前景に立っています。

では、健康とはどういうことでしょうか。「健康とは、身体的、精神的、かつ社会的に完全に良好な状態であることであって、ただ単に病気でないとか虚弱でないとかいうことではない」というのがWHO（世界保健機構）による健康の定義です。私たちは普段、健康を意識して、いろいろな食事療法や運動療法を行い、病気になれば医療機関を受診し、投薬などの治療を受けます。そもそも、私たち人間は自然治癒力を持っていて、それが正常に働いてくれば、そんなに病気になるものではなく、

仮に病気にかかってもひどくならずに治っていきます。この自然治癒力は、免疫力と言ってもいいと思います。

では、免疫力を高めるためにはどのようにしたらいいでしょうか。昔から、早起きをして体を動かすことが健康に良いということは周知の事実であり、ラジオ体操や朝の散歩などが行われています。また、朝日を浴びるだけでも免疫力が高まるとも言われています。

最近、肉体の調整を主たる目的としたザリヤートカに、人間を有機的に丸ごと全体としてとらえようとする東洋医学の考えを取り入れたトレーニング（朝の心身調整プログラム）が考え出されました。つまり、体・気・心の3つのレベルをそれぞれ、体操、調気法、瞑想によって調えたほうがさらに効果が上がるのではないかとという考えです。時間は、ザリヤートカと同じ30分程度で、まず10分体操で体を調え、次の10分では調気法で

気を調え、最後の10分は瞑想をして心を調えるといった具合です。忙しい朝に、30分も時間がとれないという人も、半分の5分ずつ合わせて15分くらいは、自分の心身の調整に時間をかけてもいいのではないのでしょうか。もちろん時間に余裕があるのなら、それぞれにたっぷり時間をかければいいですし、自分に必要だと思つてころに時間を多くかけても良いと思います。

具体的に何をしたらいいかは難しく考えず、それぞれストレッチ・ラジオ体操・散歩・腹式呼吸・瞑想（座禅を組んでもいいですが、体を動かしているときや腹式呼吸の際に、自分の体の動きや息の流れを意識するだけで瞑想と同じような効果があるそうです）などを自分なりに工夫をして行えばいいと思います。

皆さん、明日から少し早起きをして、健やかな1日を過ごしてみませんか。