

2015

Vol. 3

No. 1

これからの
女性医療を考える

White



Women's Health Initiative for Total care and Education

特集 Eye-Catching Review **メインレビュー**

女性の生活習慣病

Overview

- 1 糖尿病
- 2 脂質異常症
- 3 高血圧
- 4 肥満

Ask Specialist 専門医からのアドバイス

女性のメンタルヘルス

Key Message

第7回 抗加齢ウイメンズヘルス研究会—Living with Aging—

「MBP」の骨健康力

White Board

OC・HRT普及の鍵～40代へのアプローチ～

Know-how 女性の健康に関するベーシック

White Paper 女性の健康をめぐる新たな潮流

Current Words 女性の健康にまつわる新語辞典

Think about Women 女性について考える



「セル・エクササイズ」

【せる・えくささいず】

Cell Exercise

骨格筋主導ではなく、自律神経機能を向上させ細胞への必要十分な血流供給を目的としたエクササイズ。

女性の健康にまつわる

新語辞典



Current
Words

末武信宏
雪下岳彦
小林弘幸

二順天堂大学大学院医学研究科病院管理学 非常勤講師
同教授



図1 徒手による腸管へのアプローチ

セル・エクササイズは自律神経機能を向上することで、セル(cell)すなわち細胞への必要十分な血流確保を目的とした次世代のコンディショニング、トレーニング法である。

従来のエクササイズの多くは、主に心肺機能の向上、骨格筋、腱や靭帯の強化を目的としている。セル・エクササイズは不随意な身体の機能をコントロールする自律神経機能も同時に強化することで身体パフォーマンスを向上させる。

本来のエクササイズの目的は健康増進と身体機能の向上であり、肉体であるハードの部分と自律神経であるソフトの部分が同時に強化できる自律神経系機能に注目した複合エクササイズが医学的アプローチとして重要である。

タッピング、運動に連動した呼吸法、インナーユニット(横隔膜、多裂筋、腹横筋、骨盤底筋群で囲まれた部位)への徒手による圧迫刺激、手首の経穴である外関への座位にお

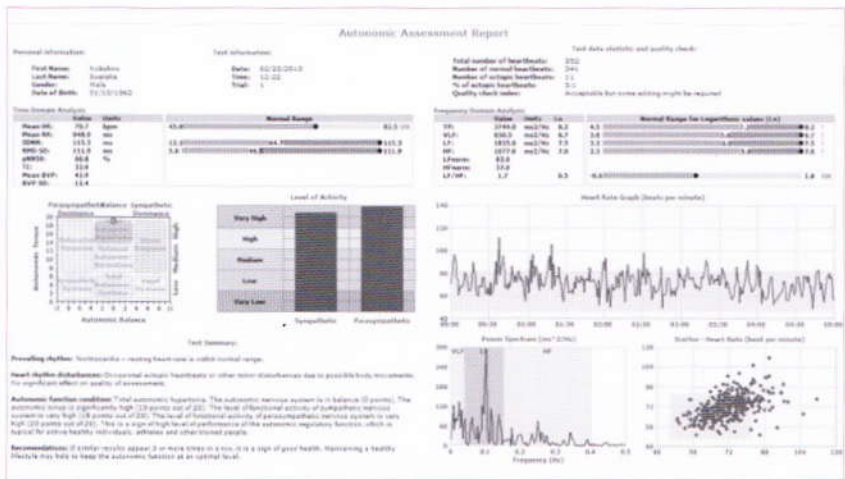


図2 心拍変動解析システムによる自律神経検査結果

る呼吸時の刺激、ダイナミックストレッチなど副交感神経へのアプローチを意識して行う複合運動のセットとして実施される。特に腸管への効率的な刺激により、内臓へのアプローチを直接に行う(図1)。

セル・エクササイズの有効性は、筋力の向上ではなく心拍変動解析システムによるトータルパワー値の向上、HF (High Frequency) 値の向上でも確認され自律神経機能向上への有効性が定量評価できる(図2)。

体幹から原動力が末端へ運動するような運動形態が組み合わせられ、体幹のトレーニングも配慮されコンディショニングにも有効性が期待される。

エビデンスに基づくダイナミックストレッチ法や呼吸法による自律神経機能を向上させることで、①ダイエット、②姿勢矯正、③健康(免疫力向上、便秘改善、不眠改善、心肺機能向上、冷え、尿漏れ、むくみ改善)、④ストレスケアが期待できる。

その特徴は、①呼吸・循環機能向上、②インナーマッスル強化、骨盤位置正常化、③内臓強化(腸管蠕動改善など)、④副交感神経機能向上、⑤関節の可動域の向上、⑥筋肉の可動性の向上、⑦腱、靭帯の強化、⑧基礎代謝の向上、⑨細胞血流の増加、⑩バランス感覚の向上に繋がる。

従来のエクササイズとは全く違った爽快感を得ることができ、日常生活ではほとんど行われたい動作を導入することで全身の筋肉を刺激して身体運動性を向上させる。

副交感神経の刺激は、末梢血管を拡張させ、各細胞に十分な血液を供給する作用を促進し、迷走神経を通じて内臓へのアプローチ機能を向上させる。

小児、女性、高齢者、アスリートのいずれの年代でも採用できる基本運動として、すでに多くの医療機関、教育機関、スポーツ施設、高齢者施設、プロの競技団体でも導入され、効果の検証が行われている。