
Woodcise® ウッドサイズ

Log beat® Gemini
ジェミニ

「人生100年」を
自分の足で
立ち続ける為に

「滞り」を制するものが、^{おのれ}己を制する

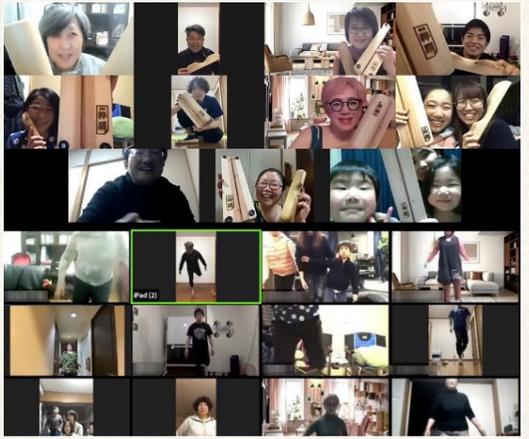
どんなに清らかな水も、流れが滞ってしまえば
たちまち淀んでしまうのは必至。

人の身体も同様です。

体については筋肉の柔軟性や関節の可動域といった
「動き」の滞り。
または血液やリンパといった
「流れ」の滞り。

心もまた然りです。
気や感情が滞ってしまえば、心だけでなく、
体にまでも影響を及ぼしてしまうことは、
誰もが経験されていることでしょう。

誰かや何かを「制する」ために苦心するのではなく
まずは「自分自身を制する」ことに
意識をしてみませんか。



まさに「*simple is best*」
このシンプルには
健康の種^{たね}が詰まっている。

Log beat® ログビート

Gemini ジェミニ

「バランス」
「ストレッチ」
「ビート」

どちらも生涯健康を貫く為には、
欠かせない要素です。

「癒し」がメインのWoodcise®で唯一、
攻めのエクササイズ、
有酸素運動までできる至極の
アイテムとプログラムです。

もちろん
奈良吉野杉の磨き丸太を使った
高級感も健在です。





人生100年時代をどう生きる？

筋力やバランス感覚などの身体機能は高齢になるほど低下するため、つまずきやふらつきが多くなり転倒するリスクが高まります。

加齢に伴う筋力低下は60歳前後で急降下と言われ、特に全身の筋肉の70%は下半身にあるとのこと。衰えはまず足からというのも納得です。



1.5cmのズレは忍び足でやってくる

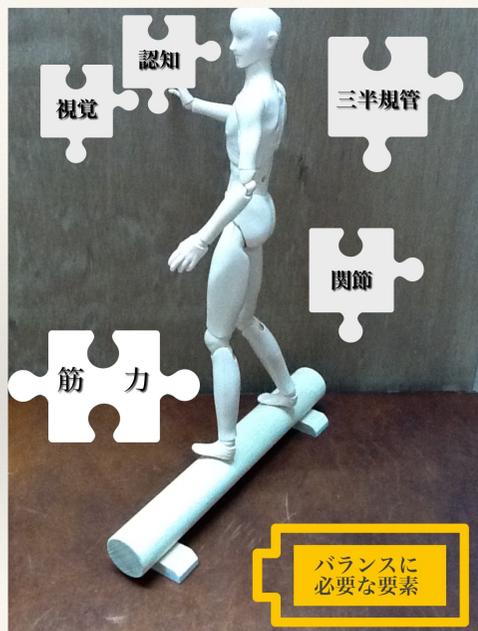
金城大学 佐々木賢太郎教授によると、人が歩行時に足を振り出す際、床とつま先の距離はおよそ1.5cm、これが0cmになると「つまづき」が起こります。

「足を上げているつもり」でも実際には、感覚と身体のイメージにはズレがあり、このズレを年代別に計測した結果、一定年齢以上になるとズレが1.5cmを超えてくるのがわかったそうです。

重要な鍵は、筋力+脳力（注意力と認知力）。
「1.5cmのズレ」は、その数値以上に負の結果を、将来の私たちにもたらす危険性があるのです。

「立ち力」～転ばないから作り～

厚生労働省「国民生活基礎調査（令和元年）」によると、
高齢者の介護が必要となった原因として、
「骨折・転倒」は「認知症」「脳血管疾患」に
ついて、3番目に多い原因となり、要支援者についても
「関節疾患」「高齢による衰弱」に次いで3番目でした。
転倒により動けない状態が長く続くと、歩行機能が衰え、
「要介護」となる可能性があります。
歩けるようになるまでの時間がかかれば、そのまま
寝たきりになることも少なくはありません。



Pointはここだ！

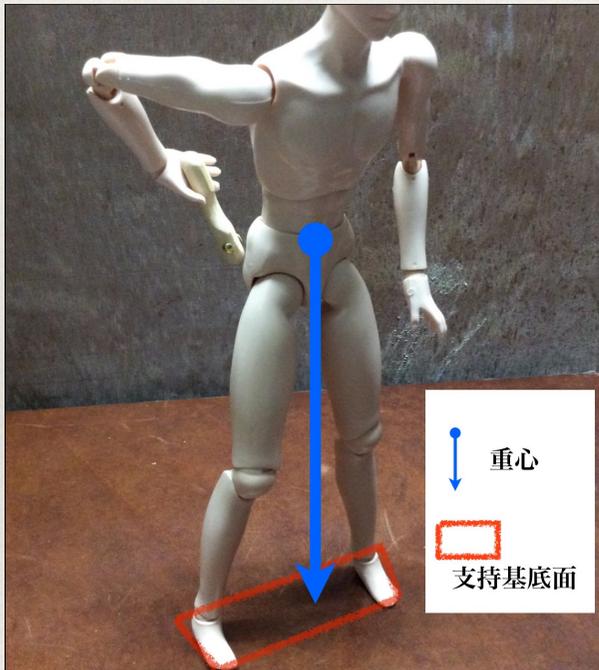
- ・静的バランスと動的バランス
- ・支持基底面と重心
- ・筋力と脳力

バランス balance1

静的バランスからのアプローチ

丸太と自分、動きのない中でしっかりと自分自身の感覚と向き合います。視覚や三半規管からはもちろん、足指、足裏から伝わってくる触覚情報、関節や体幹で感じる情報は、瞬時に脳で処理され「動き」としてアウトプットされます。

人が身体を支えるためには、この中に重心があれば安定しますよ、という範囲を床面に投影したものを「支持基底面」と言います。



【バランスに必要な要素】

- ・脳（認知能力）
- ・視覚
- ・三半規管
- ・筋力
- ・関節
- ・触覚（足裏）

どれか一つではなく
トータルのなトレーニング
が必要です。

Program I

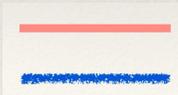
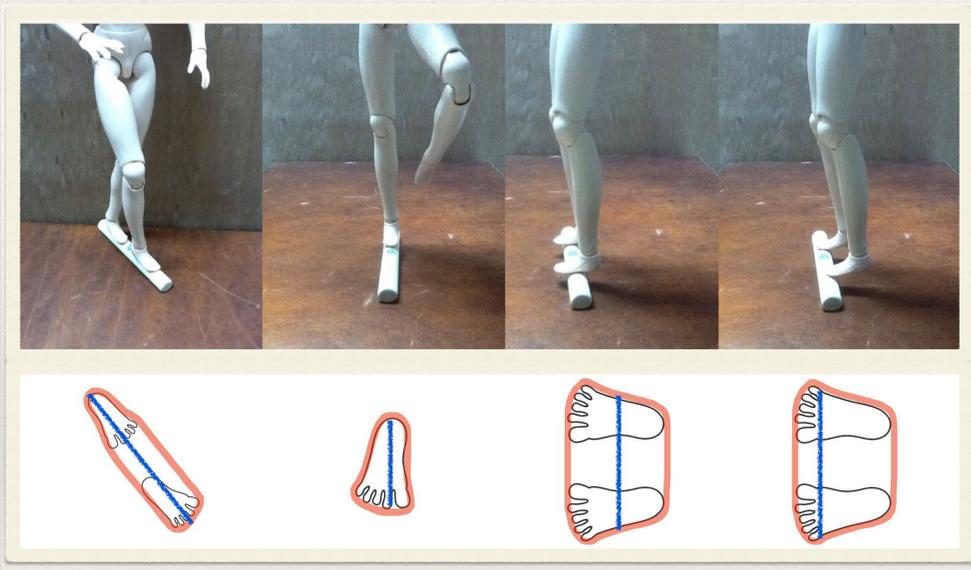
バランス balance2

支持基底面と重心

支持基底面の範囲や形は動きによって変化し、この範囲が小さいと重心が外れ、バランスを崩し、転倒しやすくなります。

Geminiを使ったエクササイズでは、日常生活時よりも、あえて支持基底面を小さくする状況を作り、そこに対応できる感覚と筋力と脳力（注意力+認知力）をトレーニングしていきます。

各スタイルごとに、どれだけ乗っていただけるか最長1分を目安にタイム計測していきましょう。



線で囲んだ範囲が丸太に乗っていない時の支持基底面。
線は丸太に乗った時の支持基底面。丸太は曲面のため、範囲がより線に近くなり、質の高いトレーニングが可能。

Program I

バランス balance3



丸太上でのバランストレーニングは落ちないように踏ん張ろうとすることで、メカノレセプター（足裏センサー）が活性化し姿勢制御能力が高まります。そのため、落ちてばかりでは十分な体幹・足裏の筋力トレーニングには至りません。

Geminiの最大の特徴は「2本1組」という点。位置を変えることで支持基底面を大きくしたり、足裏・足指の力が入りやすくすることが可能です。

年齢や個々の能力に応じて負荷を変えられることで、オリジナルの時よりも、より幅広い世代で、それぞれの能力と目的に応じたご活用の仕方が可能となりました。

Program II

ビート beat1

動的バランスからのアプローチ

普段の生活の中で「足の動かし方（運び方）」を考えることはまずありません。次は右、次は左、と考えながら動かしたりせず、無意識に歩いているはずで。

まずは脳から一番遠く、あまり意識することがない「足裏、足先」に意識を向けてみましょう。

自分の好きな音楽やリズムに合わせて、ステップを踏んでいきます。そのステップの中に様々な動きが組み込まれています。

上下、左右、前後、単純な動きから、複雑な動きまで年齢と運動能力に応じたレベルで、筋力と脳力（注意力+認知力）の同時トレーニングが可能です。

動きの中で支持基底面の変化に対応するトレーニングをしていきましょう。



ビート beat2

ビートは目的に応じた2つのスタイルが基本

Geminiを縦に並べた
オリジナルスタイル



キーワードは
「重心」「連動」
「支持基底面」「対応力」

前後・左右・上下・斜めといった動きの方向やリズムに合わせたスピードの変化に瞬時に対応できる筋力・可動域を養い、平衡感覚や固有感覚・五感それぞれの感覚や動きとの連動を身体で覚える。動きの中で常に重心を支持基底面内にキープするイメージし、身体で体験することで脳に刷り込んでいきましょう。

Geminiを並行に並べた
ジェミニスタイル



キーワードは
「筋力」「持久力」「連動」
「脳力」「可動域」

全体の筋肉の70%を占めるといわれる下半身の筋力UPを、様々な動きの中で筋力・関節の可動域を広げることに着目しながら、各自のレベルに応じて無理なく行っていきます。豊富なステップのバリエーションに、上半身の動きを加えることで「脳トレ」のレベルも幅広くなります。日常生活でも重要な「リズム」を楽しむ習慣づくりです。

Program III

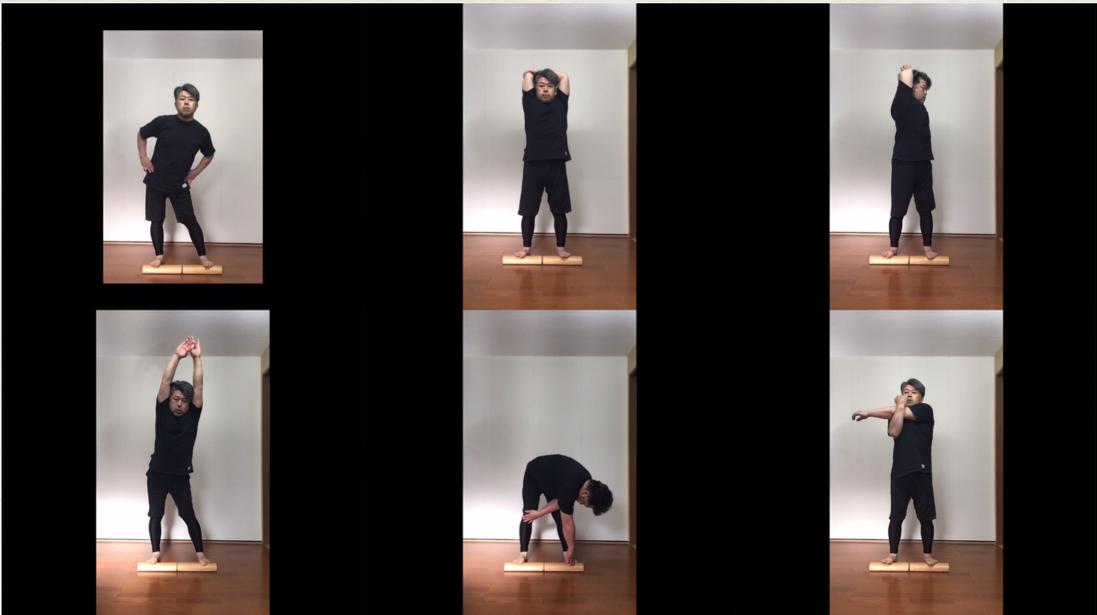
ストレッチ stretching

背面を制する者が健康を制す

と言っても良いくらいに私達の身体の背部のケアはとても重要です。特に「首」「背中」「腰」「臀部」「太股裏」「ふくらはぎ」「足裏」。

Woodcise®では木枕・腰木枕・ヘソノでもケアすることは出来ますが、下半身はGeminiでしっかりとストレッチをしていきましょう。特に腰痛には重要なアプローチとなります。

特徴的なのは「第二の心臓」と呼ばれる、「ふくらはぎ・足裏」を体背面の「筋膜」を意識しつつ、伸縮とともに背中・腰を回転させ、下半身の可動域を広げていく動きです。



for kids



「足」それは未来ある子どもたちの大切な土台

建物には基礎や土台が重要な様に、子ども達の身体にとって足・足裏はとても大切です。しかしながら、靴下を履き、靴を履いてしまえば隠れてしまう部分。その重要性はまだまだ知られていません。

土踏まずを含む足裏の3つのアーチは重要度の高い部分。丸太のように不安定な場所に立ったり、エクササイズすることで筋力を養うことができます。

筋力に劣らず重要なのが「感覚」です。丸太のような不安定な場所に乗ろうとする時、人は足先（前足部）から乗ろうとします。メカノレセプターというセンサーが集まっているからです。もし足先から乗らないお子さまがいたら、まだまだこれからセンサーを活性化させてあげる必要があるのかもしれないね。

センサーを磨き活性化させるには、とにかく使うことです。昔と違って日常生活の中に足裏を使う環境は激減しています。生活の利便さと引き換えに失ってしまった大切な「環境」を Geminiで取り戻しましょう。



for kids



まなぶ
「学ぶ」は「まねぶ」
まねぶ

どんなに理にかなっているエクササイズであっても、子ども達にとっての価値や魅力はそこではありません。

彼らが心惹かれるのは「楽しいこと」
お父様やお母様、大人達が楽しそうにエクササイズしているのを目の当たりにして、「自分もやりたい!」「一緒にやろう」が彼らにとっては最高の形です。

時代はもはや「人生100年」
家族を含め人と人との関わりが、例えば「介護する側・される側」といった制限されがちな関係性なのか。
それともお互いが心も体も健康で、可能性の広がる関係性なのか。それだけでも人生の価値は大きく変わるはずでず。

先の事と思うなかれ。大切なのは子どもの頃からの心と体作りです。



見逃してしまいがちなのは…

末梢神経の障害です。痛みやしびれなど、自覚出来るものはまだ良いですが、厄介なのは「にぶさ」です。

とくにバランスにかかわる深部知覚に障害があると、よろけ、転倒につながります。

常に意識してヘソノでさすったり、ほぐしたり、皮膚を刺激してあげることも大切です。

バランスボールやストレッチポールと異なり、自分が加えた力が吸収されずに返ってくるのは、適度な硬さをもつ木だからこそ。

インプットとアウトプット、「情報交換」を繰り返すことが脳の活性化や可塑性の向上につながります。

「木の温もり」を感じるのも、触れた人の体温を木肌が返してくれるから。

そんな優しさと強さを合わせ持つ、本物の「パートナー」と共に豊かな人生を送りましょう。



Log beat® ログビート

Gemini ジェミニ

奈良吉野杉磨き丸太使用

・ ラージ

W=～約115mm

L=約350mm

H=約60mm

1台 16,800円
(税込 18,480円)

・ スモール

W=～約90mm

L=約350mm

H=約50mm

1台 15,800円
(税込 17,380円)

(オプション)

スペーサー 1枚 800円 (税込880円)
2枚 1,500円 (税込1,650円)



使い方やエクササイズの詳細については
下記のブログにアップして参ります。

「ロコモティブシンドロームに負けない大人のためのお勉強」

<https://ameblo.jp/otona-ikiya>





金沢粋屋

〒633-0047 奈良県桜井市橋本92-1

TEL 0744-47-4318

<https://www.kanazawa-ikiya.jp/>



<https://www.facebook.com/kanazawa.ikiya/>



<https://instagram.com/kanaikisada/>



LINE@

はじめました

友だち募集中

