

中町クリニックスは、1996年9月に開院のごくごく普通の町のお医者さん。院長である原久美子先生が、風邪をひいたと言ってはやってくる近所の人たちや、高血圧、高脂血症、糖尿病という生活習慣病に悩む中高齢者の診察をしています。クリニックスのドアを開ければ、白衣のスタッフがいる受付に薬棚、長椅子が置かれた待合室という、いわゆるクリニックスらしい室内。

「クリニックを開設した当初から、生活習慣病に悩む中高齢者の健康管理や、予備軍のための健康増進プログラムを提供したいと思っていたのです。高血圧や糖尿病は薬で治療はできますが、運動不足を解消するにはとにかく気軽に運動してもらうことが大切です。そこで、当院の2階をスタジオにして解放することになりました」

A woman with dark hair pulled back, smiling warmly at the camera. She is wearing a traditional Hawaiian lei made of blue and white flowers around her neck. Her shirt is a light-colored, short-sleeved button-down with a dark, patterned collar and cuffs. The pattern on the shirt includes large white flowers and green leaves on a dark background. She is standing in front of a green leafy plant. In the background, a framed certificate or plaque is visible on the wall, featuring a blue and white floral lei and text that is partially legible, including "The Kapi".

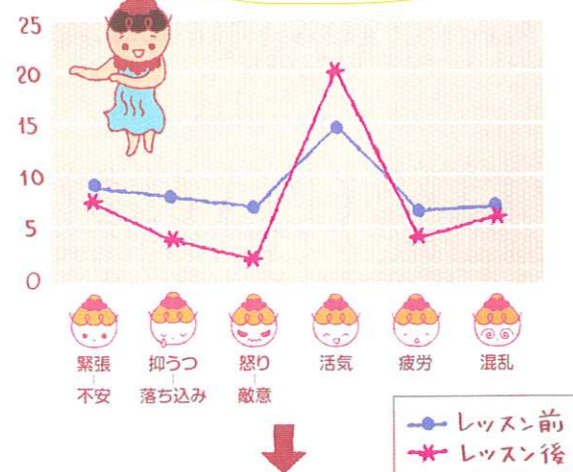
ドクターとして診察する時も、白衣ではなくハワイアン柄のドクターウェアを愛用。

スタジオ開設にあたっては、私自身もハラウ門戸を叩いて3〜4年、しっかりとフラを学びました。す

ると徐々にですが、体重が減り体力がつき、筋力がアップし、たとえストレス

ブルーの線がレッスン前、
ピンクの線がレッスン後の数値。
これを見ると、イライラ気分や怒りが解消し、
レッスン後には気分スッキリ、
活気が蘇ってきているのがわかります。
教室参加直後の新鮮な気分の時はかりでなく、
半年後も同じ効果が得られることが
実証されています。

教室参加直後



教室参加6ヵ月後



『継続できる効果的な運動プログラム』(ナッパ刊)として出版しました。

久野教授は当初、フラと体力増進の関係には懐疑的だったそう。「フラは一見、中高齢者がゆるゆると動いているだけに見えますからね。体力アップにつながるとは思えなかったのでしょう」と原先生。でも、結果は、「効果は明らか」でした。筋力がアップし、内臓脂肪が明らかに減少したという結果が得られました。

フラの心理面での効果は絶大!

フラの心理面での
効果は絶大！

この研究ではとくに、心理面での

「さらにフらは、ゆつたりとした明るいメロディーと、4拍子のリズムの音楽に合わせて踊るので、うつ病やパニック障害、摂食障害などとの関連で注目されている『セロトニン神経』の活性化に効くと考えています」

セロトニン神経の活性化には、各種のリズム運動と太陽光が欠かせないものなのだそうです。リズム運動といつても特別なものではなく、ウォーキングやサイクリング、水泳、あるい

参照)

その結果「緊張—不安」抑うつ—落ち込み「怒り—敵意」「疲労」
「混乱」が明らかに低下、逆に「活
気」は大きく上昇。6か月後に測つ
たPOMSでも同様の結果が得ら
れたため、「フラを踊ると、イライラ
や落ち込み、疲労感がとれてスツキ
リする！」という実感が数値として
実証されたのです（[上記折れ線グラフ](#)
[参照](#)）。

効果が明らかになりました。

「当院では、半年ごとに『気分プロフィール検査(POMS)』を行っています。これは、気分や情動を主観的に測るものとして開発された65問からなる心理テストです。POMSでは6つの気分尺度を測定するので、その尺度とは、『緊張―不安』『抑うつ―落ち込み』『怒り―敵意』『活力』『疲労』『混乱』です。これらを教室参加直後と教室参加6か月後にレッスン前と後に測りました」

上に体力レベルが異なる中高齢者のクラスでは、周りの雰囲気につられて、ついつい無理をしてしまうことも。「健康面のことを考えるならば、フラ指導者も医学知識を学んで指導するか、医療従事者が指導者になり、ひとりひとりの健康状態をチェックできる状態にあるのが理想的ですね」と原先生。スタジオでは、レッスンに入る前に全員が血圧測定をし、入念なストレッチを行います。

体力＆筋力アップ、
ストレス知らず

さらに原先生は、筑波大学大学院の久野謙也教授のもとで運動療法を勉強し、中高齢者が楽しく継続できて、体力アップや生活習慣病予防に効果のある運動としてフラを取り入れることにしました。

「フラは屋内でできるので、季節や天候に関係なく、しかも特別な道具を必要としません。思い立ったその日

ドクターの指導だから安心
健康に留意しながら
元気に筋力アップ、
フラカアップ！

小田原市内にある循環器中町クリニックでは、かつては患者さんだった中高齢者が夜になると元気にフラレッサンに励んでいるそう。ドクターでありフラスタジオ主宰の原久美子先生に、健康とフラの関係を解説いただきました。

Photo:Nobuhisa Iwata
Illustration:Mariko Izao

原久美子先生

Profile

1989年東邦大学医学部卒業。専門は循環器内科。1996年9月に神奈川県小田原市内にて、循環器中町クリニック開業。予防医学に欠かせない運動を継続的に行うことを目的に、クリニック内において運動療法を開始し、クリニック内のスタジオでフラ教室も同時開催。自らフラ指導を行っている。

循環器中町クリニック
マーマポノ フラストスタジオ
※フラレッスンは月・水・木・土に実施中。

住所 ● 神奈川県小田原市中町3-1-26
TEL ● 0465-23-5911
FAX ● 0465-23-5377
URL ● <http://www.malamapono.zzm.jp/>

フラアップ! 基礎 Training トレーニング

壁一面が鏡張りになったスタジオ。人数が多いときは2グループに分かれて交互に踊ります。休んでいる間に水分を取るなどしています。

フラを始めて10kgも痩せたという原先生。一日診察した後でも、夜はTシャツとパジャマに着替えてフラを踊る先生。姿勢もスタイルもさすがです。



ていたのですが、研究の結果、膝曲げの角度の違いが運動強度の差として現れることがはっきりしました」と原先生。

一般のフラ教室ではテンポの速い曲はワヒネクラス向けとして、クプナクラスでは教えないことが多いのですが、原先生のところでは、「中高齢者もワヒネさんもまったく同じ曲、同じ振付でレッスンしています」とのこと。その代わりに、膝の曲げ角度に注意してステップを踏むよう指導します。無理に曲げようとして膝腰を痛めたりしないように注意しているとのこと。

「同じ体重でも、70歳と20歳では身体の状態がまったく異なります。脚を持ち上げるのに重要な役割を果

3 閉経前と閉経後の体の違い、筋力の差

前記と重なりますが、女性は閉経前と閉経後では、同じ体重でもスタイルがまったく異なります。

「同じ体重でも、閉経前の女性は下腹がぽっこりする洋ナシのような体形で、皮下脂肪型の肥満と分類されますが、閉経後はおなか全体が太って樽のような内臓脂肪型の肥満になるのです。皮下脂肪型の肥満はそれほど悪さをしませんが、内臓脂肪型は高血圧、血糖値の増加など生活習慣病発症への注意が必要です。また閉経後は骨粗しょう症が頻発しやすくなります。筋力が減ると代謝が悪くなつて発症しやすくなるので、若いときの筋力を維持する努力が必要」とのこと。フラで筋力アップができるので、ダンサーはどんどん踊って筋力アップですね!



ベーシックステップを行う前に、参加者全員で順にカウントを取りながら9種類のストレッチ運動を入念に行うのが決まり。それが中高齢者でも故障なく元気に踊るための基本。



「中高齢者は足腰が弱ると、つまずいて倒れて簡単に骨折してしまうこともあります。そうならないためにも、日ごろから適切なエクササイズが必要」と原先生。昼間のスタジオでは専任のトレーナーのもと、筋力アップトレーニングが行われています。

は日々の食卓での咀嚼、呼吸、歌うなどでもその対象です。毎朝きちんと起きて太陽光を浴びて、リズム運動としてフラを取り入れれば、健康的な心理状態が保てるということになります。

とはいえ、そんな難しいことを言われなくても、フラを学んでいる読者の皆さんなら、すでに実感済みですね。「当院では健康維持、体力増進のためのフラという位置づけを行っているのですが、しかし、本来フラとはハワイが大切に守り伝えてきた伝統文化。ハワイのクムフラが一生を捧げて継承してきたものを、お手軽なリズム体操のように扱うべきではありません。それを踏まえて、レッスンでは歌の意味や文化的背景の理解を深めていただく講義をまず行うようになっています」

穏やかなメロディーと心地良いリズムに身をゆだね、メレに歌われた情景や作者の思いを全身で表現する舞踊であるフラ。現役のドクターが太鼓判を押す健康法ですが、さらに安

2 同じ体重でも70歳と20歳の体の違いに応じたレッスンを!

「当初は曲のテンポや振付によって運動強度が違うのではないかと予測し

1 練習は週1回よりも、週2回+自宅で復習が効果的

スタジオでは、月水木土の週4日、60分から90分(曜日によって異なる)のレッスンを計8コマ行っています。都合の良い時間に何回出席しても月謝は変わらず。中には週に5〜6コマも出ている生徒さんもいます。

「研究の結果、週1回、みっちりレッスンするよりも、週に2回、各1時間続けるほうが効きます。できれば週3時間以上、レッスンするのをおすすめしたいのですが、なかなかそれも難しいでしょう」

そこで、3回目の1時間は、自宅で時間を作つて踊るなどでも構いません。週3回以上のレッスンを心がけている生徒さんは、明らかに体力が上がり、スタイルも良くなりましたし、上手になりましたよ」



クラスは、若いママさんから孫のいるクプナさんまで合同。あえて年齢でクラスを分けていないので、速い曲もゆったりしたバラードも、同じように全世代が踊っています。「現代では、どんな年代も同じ空間で同じことを協働する機会ほとんど減っていますよね。ここではあえてそうすることによって、互いの理解や気遣いを深め合うことで社会性をはぐくむ場にしたいと願っています。アロハの心は無理にではなく、こうした場で自然に生まれるものですから」。