

転倒しない人はすでにはじめている

「エアリハ」 3つの習慣

問題 「歩くとは、交互に足○、前○、出○こと」

○に入るひらがな一文字を考えてみてください。

次ページのように答えの方は、転倒のリスクがあります。

その理由がこの一冊に……

お笑い理学療法士 日向亭 葵 著



「足[㊦]、前[㊦]、出[㊦]こと」と答えた方は、
転倒のリスクがあります。
(理由は本文 124 ページを参照してください)。

////////////////////// はじめに ////////////////////////

この本を手にとっていただき本当にありがとうございます。 「エアリハ」という体操はまだご存じない方も多くいらっしゃると思いますが、この体操を最初に書籍でご紹介させていただいたのは3年前でした。私が理学療法士であるということ、そして社会人落語家であるということで、体操と落語の2つを老人会などでボランティアとして行っていました。体操で体を動かし、落語で笑っていただき、本当に喜んでくださいました。奈良の地元だけでなく、大阪や関西に広がり、私も充実感で心が満たされていたんです。

でもある日ふと思ったのです。

「この活動って、俺じゃなくてもできるやん……、体操する人と落語ができる人が一人ずついれば俺って必要ないよな。」

自分だけのオンリーワンがほしい！

そこで、どうにかしてリハビリと落語を融合できないか、そればかり考えていました。するとある日、突然ひらめいたんです。落語は道具を使わずにお客様の想像力で場面を思い描いていただく想像の芸。一方リハビリは重りとか器械とか道具を使うじゃないですか。

確かに私もボランティアに行く度に、新聞紙で作った棒を50本ほど持ち歩いていました。結構重いんですよ。しかもすぐボロボロになる。

それならいっそのこと、落語のように道具を使わずに、想像力だけでリハビリしたらどうなるだろう？

このとき私は自分の大学時代のことを思い出していました。

私は大学生時代、スポーツジムのインストラクターのアルバイトをしていました。そこで自分の体も趣味で鍛えていたんです。いろんな本を読み、プロのスタッフからトレーニング方法をたくさん教えていただきました。筋肉を肥大させるひとつの方法として、最初に3回もできないぐらいの重さで限界まで運動する。そして3割程度重さを軽くしてまた限界まで動かす。さらに重さを減らして限界まで……と続け、最後は重りを持たずに運動を続けると、同じ動きをしてももう腕がなかなか上がらなくなります。それでも重りなしで動かすんです。

これを思い出したとき、私の背すじがゾクゾクっと来ました。

重りを持たなくても筋肉は鍛えられる！

だったら、「想像で」重りを持ったつもりで運動したらどうなるだろう？

自分で実際にやってみると、筋肉が確かに活動する！これは絶対に良いリハビリになる！そう確信しました。

すぐに私はこの想像の重りを使った体操をいくつか考えて、実際に老人会でやったところ、私の想像をはるかに超えて、「この体操は楽しい！」「重りを持っているのと同じぐらい疲れる」「体がシャキッとした」そんな嬉しいご感想をたくさんいただきました。

ある日、いつものようにボランティアを終えた後で、ある方から言われたんです。

「この体操は絶対に良い体操だから、本にして全国に広げてこい！」

この一言でその気になった私は、数か月後、夢のような話ですが、本当に出版することができたのです。

当時、エアギターというのが流行っていました。ギターも無いのに音楽に合わせてギターを弾くふりをする。ここからヒントをいただきまして、エアー（想像）でリハビリしよう！

「エアリハ」が生まれた瞬間でした。

おかげさまで私のボランティア活動も本格的にプロとしての講演活動となり、しかも全国からコンスタントに毎月5～10件、年間で100件、合

計で400件以上ご依頼をいただけるようになりました。会場の規模は様々です。10名程度のところもあれば、歌手がライブをするような1,000名の大ホールまで。

毎回、最初から最後まで大爆笑の90分。以前、1日の講演で何回ぐらい笑いが起こるのかな？と数えていただいたことがあるのです。すると、ナント「48秒に1回笑いが起こる」エアリハ講演に成長していることがわかり、私も驚きました。さらには喜びのお声とともに、たくさんの方から「今日の講演を復習したい」「もっとエアリハを学びたい」というお声をいただくようになりました。

今回の書籍はエアリハ講演後の復習はもちろん

ん、講演に来られなかった方やエアリハに興味のある方にも楽しんでいただけるよう、あたかも参加しているかのように臨場感を意識して書かせていただきました。

楽しそうだと思っていただけたなら、ぜひとも地域の社会福祉協議会や、役場にリクエストしてください！福祉大会や健康フェスタ等を企画されておられる担当者様、気軽にお声掛けください。実際にエアリハで大笑いしながら健康についてしっかり学んで、充実した人生を目指しましょう。

お笑い理学療法士 日向亭 葵

はじめに……………3

序章 **リハビリと落語の融合をめざして**

皆様の声…………… 14

コラム 笑顔が健康を連れてくる…………… 26
(ポシブル医科学株式会社 理学療法士 山岡彩加)

第一章 **「転倒」の学び**

1. 転倒の多い場所…………… 30

2. 転倒の原因…………… 34

① 円背 35

② 筋力低下 43

③ バランス低下 54

④ 環境整備 59

⑤ その他 60

3. 転倒による骨折…………… 62

第二章 **エアリハとは？**

1. 継続から習慣化へ…………… 68

2. 習慣化のコツ…………… 71

a. 大きな目標を決める 73

b. 期限を設ける 75

c. 目標を人に話す 76

d. 気が乗らない時は「しない！」と決める 77

e. きっかけ作りをする 79

コラム 曲がっていた背中がたった2カ月で！…………… 82

3. エアリハとは？…………… 86

第三章 **エアリハ実践編！**

《エアリハ習慣～その1～》

肩甲骨周りを鍛えよう…………… 94

【余力があれば！】 103

《エアリハ習慣～その2～》	
太ももを鍛えよう……………	106
【余力があれば！】	117
《エアリハ習慣～その3～》	
バランスを鍛えよう……………	119
【余力があれば！】	132

第四章

人生の棚卸し

～生き甲斐を求めて～

1 生き甲斐を見つける……………	138
2 夢を叶える方法……………	152
3 地域社会と関わる……………	161
 ほりいクリニック院長 松村典彦……………	170
終わりに……………	174

序 章

リハビリと
落語の融合
をめざして

「皆様の声」

エアリハって何？ 楽しいの？ なんか怪しくない？ 半信半疑、本当に効くのか？

これらが代表的な講演前のご意見です。。。

そりゃそうですね。聞いたこともない名前の人間が、遠い奈良からやってきて、これまた聞いたことのない「エアリハ」という体操をする。疑心暗鬼を生じて当然だと思います。逆の立場なら……私は参加しないかもです。(笑)

さて、開演。緞帳が上がり私が登場しましても、拍手こそいただけますが、どことなく重い空気、ざわつく会場、そしてなによりお堅い表情。講演会といえば真面目に聞いて、勉強するところ。そんな常識を忠実に表したかのような雰囲気です。



最後になりますが、以前にお世話になりましたクリニックの院長さまのご感想をご紹介させていただきます。この書籍の終演のご挨拶に代えさせていただきます。ありがとうございました。

新聞で紹介されていたエアリハの記事に一目惚れし、当クリニック主催の健康フェスタに打ってつけではないかと考えていたところ、偶然にも本院の看護師やケアマネージャーが以前、講演を実際に聞いたことがあるとのことで、準備委員会では満場一致で開催がすぐに決まった。

健康フェスタが始まると、そこはまさに日向亭 葵ワールド！ 目からうろこの状況が飛び込んできた。「いーち、にーい、さーん、……」と日向亭 葵さんの掛け声に合わせて会場の参加者みんなが渾然と一体となり、体を動かして汗ばんでいる。何よりみんなの顔がとにかく素晴らしい。笑顔で生き生きと輝いている。

一般的に病院といえば、とかく気持ちが沈みがちな人が多い中、開演わずか数分で会場全員の心を驚づかみにし、その晴れ晴れしい笑顔に感動しきりです。とくに特別な道具を要さず、ただ単に想像力を用いてできるこの体操は、落語家で理学療法士である日向亭 葵さんが考案されたオリジナルの「エアリハ」だ。気軽にいつでもどこでもでき、何といても当の本人が心底、楽しんで行えるメソッドである。

しかも、リハビリ体操の指導内容も医学的観点からみて転倒防止に役立つ筋肉のことがきっちりと考慮されている。超高齢化社会を迎え、ロコモティブ症候群の方が増えている現代、この方法はきっと福音となることでしょう。単調になりがちな体操を楽しく学べるこの講演は、病院や施設のイベント、地域の健康フェスタや福祉大会などで幅広くお勧め致します。

ほりいクリニック院長 松村典彦

福祉大会、介護予防教室、健康フェスタ、医療・介護専門職セミナー、など、おかげさまで全国からたくさんの講師のご依頼をいただいております。

全国に一生モノの笑顔・健康・感動をお届けすることをモットーに、高齢者に介護予防を笑いで伝える専門家、日向亭葵が、「痛み」を「笑い」に変える、ステキな奇跡を起こします！ エアリハをぜひ実際にご体験ください。

ご依頼はお気軽に「おしゃべりテーションの会」までどうぞ。

メール：osyaberitation@gmail.com

F A X：0745 - 61 - 0300

ホームページ：<http://osyaberitation.com>



//////////////////// 終わりに //////////////////////

あなたは何をするために生まれてきたのでしょ
う。

きっと夢や希望を抱いた時があったことでは
う。

人生辛いこと、悲しいこと、嬉しいこと、楽し
いこと、忙しいこと、暇すぎるが入り混じっ
て、いつの間にか「自分らしさ」が曖昧になっ
てしまっていないか？

皆様の後悔のないステキな人生を祈っていま
す。

■ 著者紹介 ■

日向亭 葵 (ひなたてい あおい)

～お笑い理学療法士～ おしゃべりテーションの会 代表

本名 繁岡秀俊 (しげおか ひでとし)

1968年、奈良県三郷町生まれ。

天理大学外国語学部英米学科卒業

阪奈中央リハビリテーション専門学校卒業



全国の高齢者に介護予防を笑いで伝える専
門家として、年間 100 講演・1 万人以上の
高齢者の「痛み」を「笑い」に変える独自の講演スタイルで、
日本全国で好評を得る。

2013年 オリジナル体操「エアリハ」を商標登録
(登録第 5553030 号)

2016年 第五回社会人落語日本一決定戦 ファイナリスト選出

2017年 元 AWA 世界ヘビー級チャンピオン「マサ斎藤氏」
専属パーソナルトレーナー就任

【著書】

- ・「毎日 1 分間の『エアリハ』が転倒・認知症・生活習慣病の予
防にガッツ! と効く」(エール出版社 2013/6/4)
- ・「肩・腰・ひざの痛みエアリハが効く!!」(メタモル出版
2013/9/2)
- ・「見てわかるリハビリ」(技術評論社 2017/3/4)

おしゃべりテーションの会

<http://osyaberitation.com>

転倒しない人はすでにはじめている
「エアリハ」3つの習慣

2017年8月25日 初版第1刷発行

著者 日向亭 葵
編集人 清水 智 則
発行所 エール出版社

〒101-0052 東京都千代田区神田小川町 2-12 信愛ビル 4 F

電話 03(3291)0306 FAX 03(3291)0310

メール info@yell-books.com

© 禁無断転載 乱丁・落丁本はおとりかえします。

*定価はカバーに表示してあります。

ISBN978-4-7539-3402-7