

Dr.わーだーの養生記

vol.56

「転んでケガをしないために」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



接触を伴うスポーツでは簡単には転びません。相撲は転んだら負けです。バスケットボールでも柔道でもボクシングでも腰を落として膝を曲げて顔は前方を向いて構えます。バレーボールでもテニスでも野球の野手もボールが飛んで来るのを待ち受けるポーズはほとんど同じ。すぐに反応して動け、だから転ばないのです。日本舞踊も能楽師も歌舞伎役者も皆同じ。料亭の仲居さんは両手でお盆を持ち足元が見えない状況で料理やお酒を揺らさずに運ぶ仕事です。やはり腰を落として膝を曲げたまま顔は前方を向いて当たり前の速さで歩きます。人をおぶって歩くときも同じポーズになるでしょう。

さて、それでも転びそうになったら?先に手を出してはいけません。しゃがむのです!こうすると最悪でもしゃがんだ状態から前後に転ぶだけですからせいぜいアイタ!で済みます。以前やったことのあるからだの使い方ですから無理と思わずに少し練習すればすぐにできるようになります。がんばりましょう。

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月~土〉9:00~12:00

 〈月火・木金〉19:00~22:00

休診日:日祝・盆・年末年始

