



笑顔で過ごすための身体を作る空間です
パーソナルトレーナー

内堀直也 さん (30歳)

「兄の影響で中学生の頃から陸上一筋でした」と話すのは、現在、パーソナルトレーナーとして活躍中の内堀直也さん。中学、高校、大学と陸上部に所属して短距離100mに挑戦し、大学4年次には同競技で長野県選手権優勝という結果も残した。

内堀さんにとって、運動は日常の一つ。社会人になってからも競技を続けてきたが、ある時、スポーツをする上で必要な知識を根拠立てて教わる機会がなかったことに改めて気づいたという。そんな中、大人になっての競技人生で出会った人達に感

化され、スポーツに必要な知識を教えたいという思いが高まっていった。「自分の経験から、スポーツ選手が何を知りたいのか、何に悩むのかが分かる。現役のスポーツ選手たちの役に立ちたい。そして、一般の方が健康になれる運動も伝えていきたいと思いました」。

決めたら即行動。仕事と両立させながら、トレーナースクールに通い、解剖生理学やバイオメカニクスなどトレーナーに必要な知識を学び、パーソナルトレーナーとして独立した。独立して2年ほどはフリーで

スムーズにするトレーニングと、スポーツパフォーマンスという2つのコースがある。トレーニングは肩こり、腰痛などの不調を改善し健康に体を動かしたい人のためのコースで、スポーツパフォーマンスは陸上、フィギュアスケート、テニス、サッカー、ゴルフなど、競技のパフォーマンスを上げる体の使い方指導する。

パーソナルの名の通り、関節の可動域や姿勢などの評価をし、1人1人の体を分析しながら、オリジナルカスタマイズでトレーニングのメニューを作る。マッサージの技術も持っているため、トレーニング後のストレッチやマッサージにも対応する。「自分で自分の体の健康を維持できるようにしていた



など、活動の幅を広げている。指導をしながら、現在も、体とスポーツについての学びを深めることにも力を注ぐ。体の仕組みを説明しながらトレーニングをすることで、相手の理解の度合いが深まることを実感するなど、自身の学びが仕事に確実に反映されているという。スタジオオープンから間もなく一年。「続けていく中でどう変化していくか」、内堀さん自身もトレーナーとしての変化と成長を楽しんでいる。

なんと、世界的に見ても女性の5人に1人、男性の10人に1人が便秘で悩んでいるという調査結果が。一般に快腸な人でも旅行や環境の変化で便秘を経験するものです。危険なのは「慢性便秘」で、日本内科学会では「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」を便秘と定義づけています。便秘が長引くと頭痛、皮膚炎、咳、喘息、口臭、吐き気などの自家中毒症状を引き起こすので注意が必要です。

中医学では高齢者になると気や血が不足し、腸を潤すことができなくなるため、または腸内が冷えすぎた結果便秘が起こると考えます。薬膳には「通便作用」のある食物があるので紹介しましょう。燕麦(オートミール)、菊芋、こんにゃく、さつまいも、納豆、ごぼう、えのきだけ、しめじ、小松菜、白菜、ほうれん草、アボガド、バナナ、アーモンド、クルミ、ヒマワリの種、ヨーグルト、牛乳、甘酒などなど。早めの対策を。

脾②便秘

エイジングと薬膳



活動し、小諸商工会議所が行っている起業塾に参加して経営面の知識も得て、令和5年5月、大手にスタジオオモムキをオープンさせた。スタジオで行っているのはパフォーマンススポーツ。日常の動きを

地域で高齢者や女性を対象にした運動教室の講師を務めたり、ユーザーとコラボして陸上選手を対象にした合宿を行う

(取材・文 金子美江)

(国際中医薬膳師 小清水由良)