

健康36体操（けんこうさんろくたいそう）

昭和の初期に高名な整体師が作った自彊術（じきょうじゅつ）という健康体操をアレンジしました。31の動作を36に増やしました。目の運動と転んだ時の受け身の仕方をプラスしています。この体操は全身の関節、筋肉を最大限動かし、身体を整えていきます。反動を使って関節の可動域を広げ、ツボをたたいたり、押ししたりして刺激し、全身の血液循環と運動機能を改善し、体調を整えます。初めはうまく出来ない動作がありますが、それはその部分の関節と筋肉が固いため徐々に動くように練習を重ねていきます。出来るようになってくれば、柔軟性と筋力がつき体のバランスが良くなったという体操です。ぜひ、継続的に続けてください。効果を実感できるはずですよ。

田村式健康ストレッチング

筋肉をゆっくり、じっくりストレッチします。自分でできるマッサージもプラスしています。気持ち良くなるのんびりとリラックスし、心地よい音楽を聴きながら柔軟性とともにより自律神経を整えます。

略歴 田村 成之（たむら しげゆき）

1959年 東京都生まれ 都立日野高校 日本体育大学 日体柔整専門学校卒

日体大在学中、日野高校の野球部の監督を務める。選手の怪我を見て故宮本紘吉氏に師事、整体法を学び、体育教師から整体師へ進路変更。

柔道整復師 保健体育教師 管理ウエルネスデザイナー 自彊術初伝指導員 取得

昭和61年 五反田「ゆうぼうと」トレーニングジムでトレーナーになる

昭和63年 アスリエ鷺沼スポーツクラブ内に整体院を開設

心と体の健康、治療を目指す。自彊術（健康36体操）の指導も始める

平成15年 西立川に田村整体治療院を併設

平成30年 富士見総合体育館で健康36体操の指導を始める

平成31年 アスリエ鶴瀬で健康36体操の指導を始める

現在、平成29年8月、急性前立腺炎（前立腺肥大、頻尿等）を患い、自身の動脈硬化を自覚し、糖質制限を始める。半年で体重71→63kg、中性脂肪200→40、HDL（善玉）63→83、LDL（悪玉）139→105、血糖値101→84になり、健康を取り戻す。現在も糖質制限を続け、健康法としての普及を目指す。動脈硬化の改善だけでなく、不整脈、花粉症、関節の痛み等にも効果あり。

都立日野高校野球部のトレーナー兼コーチ、後援会の会長を務める。

2003年 日野高校から横川雄介がドラフト8位で巨人に入団。

2017年 日野高校、桜美林大から佐々木千隼がドラフト1位でロッテに入団。

スキー、ゴルフ、クロスカントリー等が趣味。

令和2年より昭和6年生まれ90歳、要介護1、軽い認知症の母親と二人で同居中。

糖質制限とは？ 炭水化物（糖質 食物繊維）中の糖質（ごはん パン 麺類 甘い物 果物など）を少なくし（1日100g以下）繊維、タンパク質、脂質を十分摂る食事療法です。血糖値を上げないため、血液と血管を改善し、動脈硬化の予防と治療になり、心筋梗塞、脳梗塞、認知症のリスクを下げます。また、ダイエット、花粉症にも効果があり、体の炎症を抑え、関節の痛みを和らげます。老化の原因である糖化（AGE）も防ぎます。

お勧め書籍 「主食をやめると健康になる」「糖質制限革命」「食品別糖質量ハンドブック」

江部康二 著 「医者教える食事術」 牧田善二 著