

プロローグ

人生100年時代といわれる現代、私たちは誰もが健やかで充実した毎日を送りたいと願っています。健康を維持し、そしてさまざまな病気を予防・改善していくうえで、運動が極めて重要であることは、今や広く知られている事実です。実際に、世界中で「運動は薬」※1 という考え方が浸透し、その効果が科学的にも裏付けられています。

しかし、頭では「運動が良い」と理解していても、それを毎日の生活で実践し、継続することは、多くの方にとって容易ではありません。なぜなら、従来の運動には、ある程度の努力やがんばり、そして時間が必要だと感じてしまうからです。「運動は苦手」「忙しくて時間が取れない」「膝や腰が痛くて動けない」——そうした声は、決して珍しいものではありません。

「運動はがんばらなければならない」

これまでの常識は、もう過去のものです。

近年、私たちの健康づくりの常識を覆す画期的なテクノロジーが注目を集めています。それが、イーエムエスEMS (Electrical Muscle Stimulation: 骨格筋電気刺激) です。この技術は、ご自身の意思

※1 運動療法は食事療法や薬物療法に比べても長期的な効果、多面的な効果が認められており「Exercise is Medicine (EIM)」というスローガンをアメリカスポーツ医学会 (ACSM) が掲げており、世界中に広がっています。日本では「日本臨床運動療学会」がEIM Japanとして支部を担っています。

とは関係なく、電気の力で直接筋肉を刺激し、まるで運動しているかのような効果を体にもたらし
ます。つまり、あなたは特別な努力をすることなく、機械を装着するだけで効率的に筋肉を鍛える
ことができるのです。

この本を手にとってくださったあなたも、きっと「がんばらずに、楽に、そして効果的に健康に
なりたい」と期待されているのではないでしょうか。まさにその願いを叶えるのが、EMSなのです。
本書では、EMSがなぜ健康維持・増進に有効なのかを科学的に解説していきます。EMSの
魅力を最大限にお伝えし、皆様がすぐにでも実践できるよう、以下の構成で話を進めていきます。

まず**第1章**では、「EMSとは何か?」をテーマに、その基本原理や、なぜ電気刺激で筋肉が鍛
えられるのかといった科学的な背景を、わかりやすく解説します。こちらはやや専門的な内容も含
まれますので、「どんな症状に効果があるのか、すぐにでも具体的な使い方を知りたい!」という
方は、この章を飛ばして第2章からお読みいただいてもまったく問題ありません。

続く**第2章**は、本書の核となる実践編です。「下肢の衰え」「握力低下」「腰痛」「認知機能」「血糖値」
といった、皆様の具体的な悩みに合わせて、EMSがどのように役立つのかを豊富なデータと
もに解説します。

そして**第3章**では、EMSの効果を最大限に引き出し、かつ**安全にご使用いただくための具
体的なポイント**や注意点について詳しく解説します。安心して始めていただくための情報をまとめま
した。

本書を通じてEMSの魅力を深く理解し、あなたの生活の中に「がんばらない運動」をぜひ取

り入れてみてください。それが、健康寿命を延ばし、より活動的で豊かな人生を送るための新たな一歩となることを心から願っています。

私がEMSを使用するようになったきっかけ

私は長年、病院の中で多くの患者様に対し運動療法を指導してきました。糖尿病や高血圧といった生活習慣病の方々、心臓病や腎臓病を抱える方々に対し、運動療法の重要性を伝え、その実践を指導することに情熱を傾けてきました。運動は病気の予防・改善に不可欠であり、その効果を間近で見てきました。

しかし、近年、日本の高齢化は急速に進み、私の目の前には新たな課題が立ちはだかるようになりました。それは、従来の運動療法では対応しきれない、身体機能が著しく低下した高齢の患者様が増えてきたことです。「運動が良いのはわかるけれど、どうしても体が動かせない」「もう運動を諦めるしかないのか」。そういった声を聞くたびに、私自身も頭を抱える日々が続いていました。そんな時、ある94歳の患者様との出会いが、私の運動指導における転機となりました。その方は、病状と高齢のために身体機能の低下が進行し、ご自身の力で立ち上がることさえ困難な状態でした。ご本人は「もう一度自分の足で歩きたい」と強い意欲をお持ちでしたが、現実にはできる運動は限られており、私も最適な方法を見つけられずにいました。

何か他に方法はないかと、さまざまな運動療法について調べていたある日、電気刺激によって筋

力が向上するという内容の学術論文を目にする機会がありました。正直なところ、最初は「電気で本当に運動効果が出るのだろうか？」と半信半疑でした。しかし、この患者様の強い願いに応えたい一心で、「物は試し」と、その方にEMSを試していただくことにしました。

週に3回、太ももの筋肉にEMSを施すことを続けました。そして3か月後、驚くべき変化が現れたのです。低下していた下肢の筋力が目覚ましく向上し、ご自身の力で立ち座りができるようになっただけでなく、杖を使えば歩行も可能になったのです。94歳の患者様が、再び自分の足で歩く喜びを取り戻された姿は、今でも私の目に焼き付いています。

この劇的な成果を目の当たりにし、「これだ!」と直感しました。「がんばらないと運動ではない」「きつくないと効果が出ない」という、これまでの運動に対する固定観念は、もう古いものなのだと強く感じた瞬間でした。そして、これまで運動を諦めていた多くの方々にも、EMSならば効果を届けられると確信しました。

現在では、非常に多くの患者様がEMSを実践し、着実に身体機能の改善を実感されています。もし、読者の皆様の中に「もう運動は無理だ」と諦めていらっしゃる方がいるのであれば、このEMSは、きっとあなたの人生に新たな光を灯す、すばらしいツールとなることをお約束します。