

私の健康エコライフ

健康管理士

講師：太田重雄

○日時：3月 18日(日)

13:30~14:50

○会場：みやぎNPOプラザ第2会議室

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側) ※会場内に駐車場有

○参加料：300円 (当日、受付にてお支払い下さい)

○対象：健康づくりに関心のある方

老若男女問わず、どなたでもご参加下さい

* 次月開催：4月15日(日)

健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定による、予防医学に関する知識の普及啓蒙活動に従事する資格です。

全国に約55,000人おり、様々な分野で活躍しています。その活躍の場は、看護師・介護士・ホームヘルパー等の医療・福祉分野はもとより、製薬会社・食品、化粧品メーカーのカウンセリング部門・一般企業の健康管理部門・健康関連産業に従事する企業の社員教育等様々な分野で広がりを見せています。

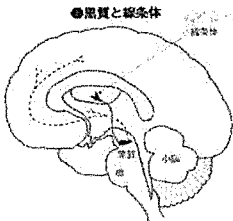
大学・専門学校のカリキュラムにも採用されており、更に需要が高まっています。

お問い合わせ：NPO法人 宮城県健康管理士会
(太田 重雄まで)

TEL:022-281-2388

FAX:022-281-0827

* 当会では健康食品等の販売、紹介は行っておりません。



カラダが覚えている？

過去に頭で覚えたことは思い出せないのに、久しぶりに自転車に乗ったり、プールで泳いだり、楽器を弾いたりしても、以前と同じように自然とカラダが動くのはなぜでしょうか？

その違いは、覚えたことが、脳のどの部分に記憶されたかにあります。

頭で覚えたことは、大脳にある海馬や大脳皮質に記憶されますが、記憶されやすい反面、その記憶は時間とともに消えてしまいやすいという特徴があります。

一方、カラダの動かし方は、小脳に記憶されますが、記憶されるまでに時間がかかる反面、その記憶は時間が経っても簡単には消えないという特徴があります。

このことを、よく「カラダが覚えている」と言い表しますが、カラダといっても手足などに記憶されたというわけではなく、記憶されたのは、あくまでも小脳です。

小脳に記憶されるまでには、実際に何度も繰り返しカラダを動かすことが必要です。どれだけマニュアルを読んでも、他人の動きをじっくり観察しても、小脳に記憶されることはありません。

運動野からの指令はカラダの筋肉に届くと同時に小脳にも届きますが、例えば、初めて自転車に乗る練習をした場合、指令通りに乗れずよろけて転んでしまったときのカラダの動かし方は、小脳の特殊な仕組みによって記憶されないようになっています。

そして、何度も失敗を繰り返すことでようやく習得した指令通りのカラダの動かし方だけが小脳にしっかりと記憶され、それ以降は、いとも簡単に自転車を乗りこなせるようになります。

ストレッチでの注意点

ストレッチで脊髄反射？

運動前などに行うストレッチで、ギュッと反動をつけて体を伸ばしたりしていませんか？

反動をつけて体を伸ばすと、急に筋肉が伸びたことが刺激となり、脊髄反射の一種である伸長反射が起きて、逆に筋肉がギュッと縮んでしまうため注意が必要です。

そこで、ストレッチを行う際は「じんわりと伸ばす」ことを意識しましょう。

痛みが出る直前のところで止めて、呼吸をしながら30秒程度伸ばすとよいでしょう。

ストレッチ中は呼吸を止めてはいけません。また、寒い時期は特に注意して下さい！