

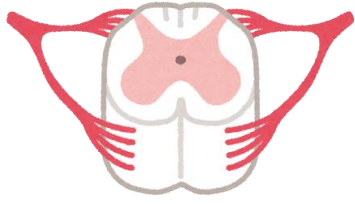
# 我孫子市民体育館 健康豆知識 2023/6

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

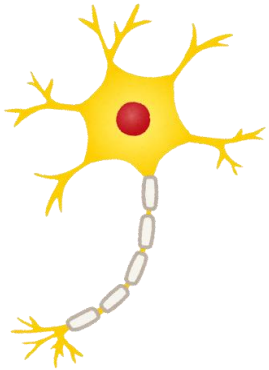
今の時期は暑くなったり寒くなったり、温度管理が大変ですね。こんな時に体調を崩しやすいので、皆さんお気をつけて。

今回は外部からの刺激を感じたり、体を動かすためになくてはならない「**感覚神経**」を掘り下げていきます。

【脊髄】

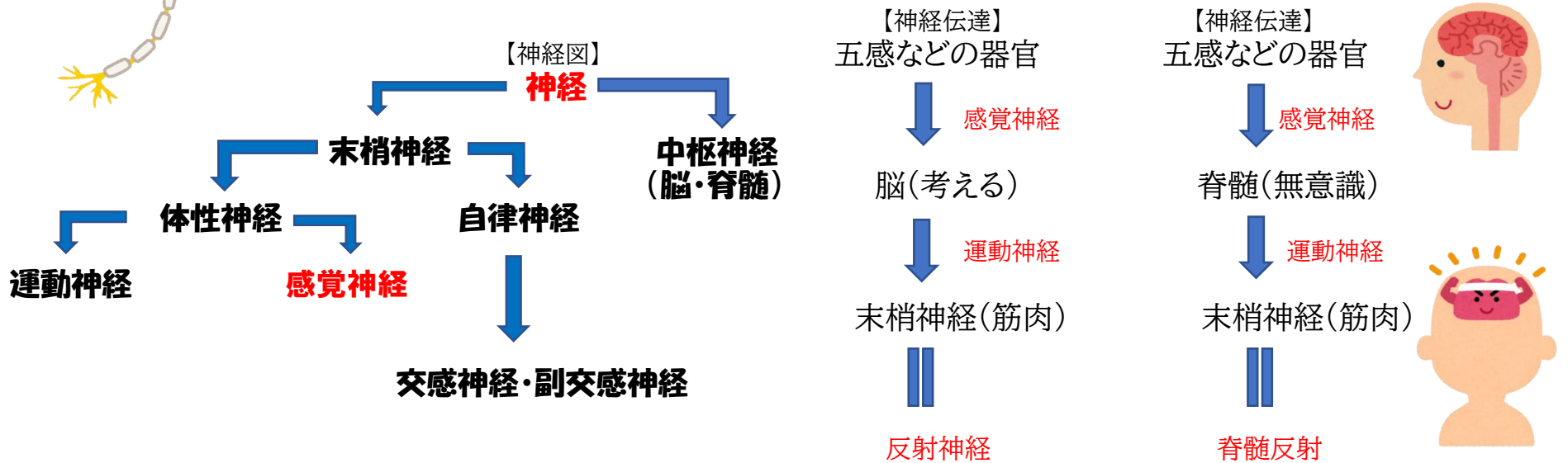


【神経細胞】



## 感覚神経とは

神経には**中枢神経**(ちゅうすうしんけい)と**末梢神経**(まっしょうしんけい)があります。中枢神経は脳と脊髄にあり、末梢神経は全身に張り巡らされています。末梢神経には**体性神経**と**自律神経**があり、体性神経には**感覚神経**と**運動神経**があります。そして、五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)などの器官で感じたことを脳や脊髄に伝えるのが感覚神経で、例えば、ボールが飛んでくるのを目(視覚)で見て脳に「ボールが飛んできた」と感覚神経を通して、そして脳で「よける」と判断して体を動かすのが運動神経です。この五感で感じたことを**脳や脊髄で判断**して体を動かすまでの速度が早いと**反射神経**が良いということです。ん？脳で判断はわかるけど、**脊髄で判断**ってどういうこと？と思った人もいます。これは**脊髄反射**といって、例えば熱いものを手で触ったときに、とっさに手を引っ込めますよね。脳で「熱いから手を引っ込める！」と判断してから動いては時間がかかって火傷してしまうので**脳を介さないで無意識に脊髄で判断**するということです。ややこしくて、わかりにくいですね。なので下に図でまとめてみました。



## 神経トレーニング

この感覚神経が**衰える**と、五感などで感じたことが伝わりにくくなり、**判断も遅れてケガや病気を**しやすくなります。では衰えないようにするには何をすればいいのか、**筋トレ**です！スクワット！重い負荷は必要ありません。自重でなるべく速く動かす、**スピードトレーニング**です。筋肉を速く動かす、というか速く動かそうとすることが大切なんです。筋肉が速く動くようになれば**反射神経が良くなり、感覚神経と運動神経もトレーニング**されます。スクワット以外にもあります。もも上げを10秒間でなるべく速くたくさん行うことです・神経伝達が速くなると、最初は10回できつかったのが15回できるようになります。または**反復横跳び**もいいですね。

そんな疲れることはしたくないな～という人は、例えば手の指を動かします。人差し指と中指をくっつけて、次に中指と薬指、薬指と小指、と順番に指を動かして、それを速く動かせるように頑張りましょう。下の写真を参照に、左右行います。神経と脳のトレーニングで脳と体の若返り！



## 坐骨神経

さて、上記で述べた**末梢神経**ですが、その中で**一番太い神経が坐骨神経**です。坐骨神経痛は聞いたことがあると思いますが、その名の通り**坐骨神経**を痛めると坐骨神経痛です。

**主な原因として、梨状筋**というお尻の筋肉が坐骨神経を圧迫することです。他にもヘルニアや狭窄症が原因にもなりますが、全ては**坐骨神経を圧迫**することで、しびれや痛みがでます。

**坐骨神経は一番太い神経**なので神経伝達もされやすく、痛みやしびれが出ると動かすのもきつい状態になってしまいます。マッサージやストレッチなどで梨状筋をほぐしましょう。我孫子市民体育館では、筋膜ローラーを使って梨状筋をほぐすレッスンもやっています。ぜひご参加ください！

【スピードトレーニング】



もも上げ  
10秒で10回を出来たら  
15回を目指しましょう！  
※モモはなるべく高く

【梨状筋の場所】



【梨状筋(お尻)ストレッチ】



片足をベンチにくるぶしがつくように膝を曲げて乗せる。背中が丸まらないように胸を足首に近づける。20秒から30秒ゆっくりと行う