

# Dr.わーだーの養生記

vol.33

「バランス 運動編」

こちいいん                      わだとよふみ  
心血医院   院長 和田 豊郁



球技では左右の筋肉の使い方がそうとう違いますが片方だけが大きいシオマネキみたいにはなりません。しかしケガで片腕や片脚が十分に動かせなくなると筋肉は驚くほど退縮します。スポーツは全身の筋肉を使うのでバランスは崩れないのです。哺乳類はチンパンジーを含め歩行は四つ足です。前脚は頭頸部の重量と捕食時の踏ん張りのため後脚よりも運動量が多い、これが正常なバランスです。チンパンジーのこどもは自分でしがみつくので母親には他人の手助けは要りません。原始生活の人間では子どもを守る係と食物を調達する係に分かれて行動する必要があり十数年続きます。こどもを抱くことや狩猟採集運搬、水汲み水運び火の管理のために腕を使います。こどもがいると、腕を使わない日はありません。核家族化、少子化は子育てに関わらない人口を増やしました。ウォーキングは下半身だけの運動。腕の運動はいつやるの？バランスは極めて大切です。上肢の運動を積極的にしなければ。

## ■ 心血医院 (こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始