



ここからだの 健康タトゥー

♪もうすぐ春ですね～♪ 皆さんいかがお過ごしでしょうか？
今回は、外で身体を動かす季節に入る前の予備知識ということで「筋肉」と「疲労回復」についてお話をしたいと思います。

「赤身」と「白身」 どちらがお好き？

赤身の魚と白身の魚、あなたはどちらがお好きでしょうか？

まあ、どちらがお好みでも良いのですが（笑）魚の身の色が違うのは、ふだん使っている筋肉の違いからきているようです。

赤い筋肉の多いマグロは、ずっと泳ぎ続けてることが出来ますし、ヒラメなどのように白い筋肉の多い魚は、ふだんのんびりしているように見えますが、身の危険を感じるとパッと瞬間に移動することが出来ます。つまり、赤身魚は持久力に、白身魚は瞬発力に優れているということになります。

じつはこれ、人間にも当てはまっているようだ、持久力が必要される長距離ランナーは赤い筋肉の割合が多く、短距離ランナーや高跳び、幅跳びなど瞬発力を必要とする競技の選手には白い筋肉の割合が多いと言われています。

また野球では、一球投げる毎に筋繊維が5本切断されますが、2時間後には20%大きい筋繊維となつて生まれ変わっているそうです。

筋肉はこのように使い方や必要に応じた形で、いろいろと変化をするのです。

かなり前に放映されたテレビの歌番組で、歌手の大川栄策さんが、大きなタンス

火事場の馬鹿力

元気のコツ

事場の馬鹿力。
私たちの中には、まだまだ大きな可能性が眠っているのです。

外れ、発揮される力です。ふだんの10倍の力が計測された報告もあるというこの「火

事場の馬鹿力」。

百歳以上のお年寄りの研究をしている直木賞作家の志茂田景樹先生によると、「こうした元気なお年寄りには「自分の身の回りのことは何でも自分でやること」や「とにかくために動いている」という共通点があるのです。

また医学関係者からは「体温が一度上がり続ける」との出来ないような重いものを、ヒヨイシと軽々持ち上げてしまうんですね。

ふだん私たちの身体は、あまり無理をしないように、脳が無意識で筋肉にブレーキをかけています。「火事場の馬鹿力」は、身に危険を感じた時などにこのブレーキが

すから「身体をよく（こまめに）動かす」とや「入浴で身体（筋肉）を温め、血液の循環を良くする」とは、手軽に元気を取り戻すことが出来る「健康のコツ」です。

百歳以上の元気なお年寄りの研究をしている直木賞作家の志茂田景樹先生によると、「こうした元気なお年寄りには「自分の身の回りのことは何でも自分でやること」や「とにかくために動いている」という共通点があるのです。また医学関係者からは「体温が一度上がり続ける」との出来ないような重いものを、ヒヨイシと軽々持ち上げてしまうんですね。ふだん私たちの身体は、あまり無理をしないように、脳が無意識で筋肉にブレーキをかけています。「火事場の馬鹿力」は、身に危険を感じた時などにこのブレーキが外れ、発揮される力です。ふだんの10倍の力が計測された報告もあるといいうこの「火事場の馬鹿力」。

私たちの中には、まだまだ大きな可能性が眠っているのです。

身体を動かすことで、血液の循環が良くなり体温も上がりますから、健康になれるうえに、暖房代も節約出来ます。（笑）まさに「一石二鳥の健康法」ですね。

プロフィール



株式会社ナルミ 鳴海周平

参考文献 平石 貴久 著 「医者以前の健康の常識2」（講談社）

毎週水曜日 AM9時15分～AM9時25分
FMいるか(80・7MHz)で「これからだの健康タイム」
オンライン中

1971年 北海道乙部町に生まれる
1990年 札幌光星高校卒業後東京のクリーニングなどに勤務。
骨盤調整法・予防医学、ピーリングなどを学ぶ。
1996年 銀行勤務を経て、家業である株式会社ナルミに入社。
2000年 同社内に通販事業部を立ち上げ事業部長に就任。
現在は株式会社ナルミ常務取締役として、通販事業部の運営にあたりながら「心身の健康に関する情報」を医療情報誌などへの連載や、ラジオ番組への出演などを通して伝えていく。