

第10回 「第二の心臓」「第三の心臓」

「第二の心臓」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？人間の足、特にふくらはぎの筋運動の事です。心臓の循環機能の補助として、静脈やリンパ管を通じて下肢の血液やリンパ、水分を上部に運ぶポンプの役割をしているからです。立位や歩行などによって、足裏の足底筋を使用することにより、ふくらはぎの筋運動が活性化されてポンピング効果が起きています。

私は、この「第二の心臓」と同様に、両腕の前腕の筋運動を「第三の心臓」と考えています。元々は四足だった人間は、前足と後ろ脚で体幹を支えていました。その関係から、今でも人間は手と足によって、体幹を支えて姿勢保持を行っていると考えています。

足裏の靭帯から始まるふくらはぎの循環促進機能と同様に、手で物を掴む動作や手を張る動作も姿勢保持と心臓への循環機能を補助していると考えています。

先日、AFP=時事で、カナダ・マクマスター大学が、心臓発作や脳卒中の発症リスクを判定する手段として、握力検査を用いる事での可能性を示す研究が発表されたそうです。

握力が弱くなると心臓発作や脳卒中のリスクが高まるという内容です。未だ、研究途中ですが興味深い内容と思っています。手を握る動きは前腕の筋肉によって行われています。

この前腕の筋運動が「第三の心臓」として活躍していると考えています。

私の研究の中でも、この手足の筋運動が姿勢保持に大きく関わり、循環機能を促進していると確信しています。私の開発したB-T Rを使用した様々な姿勢保持実験で、足元が安定することで、握力計や背筋計の測定数値が力強く変化するという結果も出ています。

更には、ふくらはぎや前腕の筋肉を圧迫すると姿勢保持力が一気に低下することも確認できています。姿勢保持実験では、誰でも足部の安定と今まで感じたことが無い程の体幹や体の強さを感じる事が出来ます。それにより、個々の身体の歪みを起こす原因となっている部位や歪みを修正するために必要な運動なども見つける事が出来ます。

更には、安定した体幹を感じる事ができることによって、身体に身に付ける様々な商品の効果や姿勢保持への弊害も簡単に確かめる事が出来ます。

多くのふくらはぎや前腕を圧迫するような商品は、心臓への負担ばかりか、運動時の体力の消

耗や怪我などを引き起こす要因となっている可能性があります。

女性のむくみ防止やダイエットに向けてのスパッツ、ジョギング時に足元に付けているゲートルや前腕に付けているサポーターなどによって、圧迫を感じている様なら、心肺や筋肉、関節への障害を引き起こす事が考えられます。美容やスポーツの効果を高めるつもりが逆効果になるかもしれません。簡単にできるテストがありますので、一度試してみると良いと思います。ゲートルやスパッツを片側だけに付けてプレーを行ってみてください。圧迫した側の筋疲労が激しく、こむら返りや痙攣などの症状が現れやすくなっていることを感じるでしょう。

日よけや体温調節の為のソックス程度なら良いのですが、筋肉の圧迫は、身体全体の姿勢保持力を低下させ、余計な運動筋を使わなくてはならず、体力の消耗や筋疲労、関節障害などを起こす原因となります。

イギリスからのニュースですが、スキニージーンズ(体にぴったりしたジーンズ)を履いて、しゃがみ込み仕事をしていた女性が、歩行困難となり救急車で運ばれたというニュースです。やっぱり、ファッションとはいえ、身体を支えているふくらはぎの筋肉に対して圧迫したジーンズが健康に良いわけがありません。

見た目のファッションだけでなく、自分の身体に付ける物は、自分を守るものであることが前提です。着るものでも履物でも、手足の靭帯が自由に可動して、動かしている筋肉（ポンプ部分）への負担を避ける事が、自分の身体を守り、健康への配慮ではないでしょうか。

B-T Rは、今までに試すことのできなかつた身体の体幹や重力に対しての対応姿勢を感じる事が出来ます。「第二の心臓」や「第三の心臓」を活性させて姿勢保持力を高めることで身体を守り、健康で楽しい生涯を過ごして欲しいと願っています。