

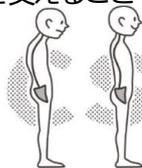
姿勢の話

～いい姿勢は、健康と印象も良くします～

サルは **C** ヒトは **S**

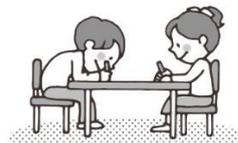
ヒトに近いと言われるサル。でも脳の重さは約300グラムで、ヒトの脳の約5分の1しかありません。その脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただサルの背骨はCの形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。一方、ヒトの脳は約1,500グラムで頭の重さは約4,000グラム。すごく重いので、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネの働きで、重い頭を支えることができるのです。

ところが最近、サルのように丸い背中（ヒト）がみられます。横から見た時、耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。背骨がCに近い場合、頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛・肩こり・腰痛の原因になります。



背中をまっすぐにするだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループの

ほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。普段から背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。



外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。



Aさんの生活リズム

| | 就寝 | 真ん中の時刻 | 起床 |
|----|-------|--------|-------|
| 平日 | 22:00 | 2:30 | 7:00 |
| 休日 | 1:00 | 6:00 | 11:00 |



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

音の力で脳をリラックス

「アルファ波」という言葉を聞いたことは

ありますか？アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したもの）の一つで、リラックスしている時に出ています。例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いている時も同じ。生活に心地よい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使う時は、周りの音が聞こえるくらいの設定にして楽しみましょう。



保健室から

「学校保健委員会がありました。」

健康診断でお世話になっている学校医の先生と学校の先生が集まって、今年度の学校保健の取り組みについて話をしました。今年度も引き続きコロナ対策を学校で取り組み、みなさんに日頃から対応を協力してもらったおかげで、大きな感染もなく過ごすことができました。学校医の先生もみなさんの日頃から対策を行っていたことの結果だと評価されていました。日々の取り組みが大事だと感じた話でした。

