



人の身体って面白い！

理学療法士／木村悦子

年ごとに気象状況が厳しくなっていますが、皆様お変わりありませんか？
私は暑さバテしています…。

今年の春から、人の身体の仕組みについて職員の皆様に話す機会を得ました。
地球に住む動物の一種“人”を、運動機能を中心にお話ししています。

運動機能は精神活動、生命維持活動を実行するのに必要不可欠です。解剖学的には面倒くさい身体ですが、機能的には簡単に言えば、とても良く連携の取れた有機体です。各人の中は勿論、地球という環境の中で上手く生き抜く為の仕組み満載です。

暑いと汗を出して体温を下げ、寒ければ筋肉を縮めて熱を出して暖めます。地上で動くために地表と接する面積の中に重心を置けるように、筋肉は身体全体でバランスを取ります。身体中を巡る血液は塩分濃度を一定に保つために水分量を腎臓などで調節します。栄養バランスの確保の為に、体脂肪を蓄えたりします。

昔の人は経験から色々な名言を残しています。健康に生きるために早寝早起き、腹八分目に医者いらず。昔の人の生活環境を考えれば、自分の体を動かさなければ家事一つ出来ないのですから、適度な運動は必須でしょう。

誰もが持っている、この優秀な身体は扱い方さえ間違えなければ百年以上動くのです。

この面白いもの、誰が作ったのでしょうか？私はいつも仕事しながら思っています。



職員に施術をする木村 PT



※今年度、全職員対象に木村 PT
連続講座を実施しています。
月替わりのテーマで1回30分、
自分の身体との付き合い方も教
わっています。