

おのころ健康だより

『視覚』

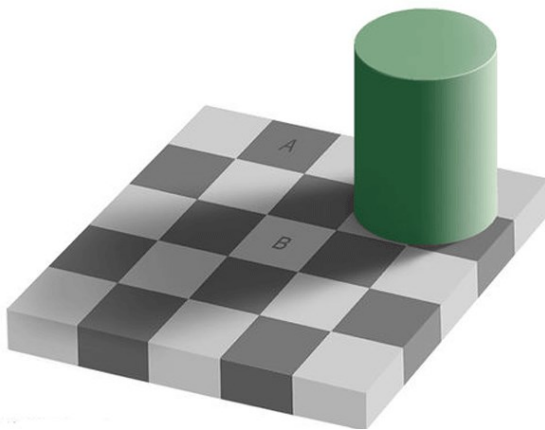
人間が何か身体を動かす時に、かなりの動作が**自動化**されています。何かを食べたり言葉を発したりするときの口や舌の動き、手先の細かい動作、歩くときのバランスなど、一つの筋肉や関節の動きなどは**無意識**に行われています。

無意識の動作を行うにあたって、色々な情報が利用されていますが、今回は現代社会で最も重要な情報と思える「視覚」を取り上げます。

◎錯覚

下の画像は目の錯覚の話題でよく見る絵です。

AとBの色は同じなのですが、Bの方が明るい色に見えますよね。これは**影の効果**を**無意識的に差し引いて**物の色や明るさを判断している証明です。



これを錯覚しない方が日常生活の視覚の認知に不具合が生じます。

◎目の錯覚その2

下の絵は肝試しなどでおなじみの1場面です。光は上から差すものという無意識の判断に対して下から光を当てることで不気味さを演出しています。



これはZOOMなどでパソコンの画面に顔を出す人は要注意かもしれません。

この2種類は有名ですが、理論を知っている人は少ないのではないのでしょうか？

次は実際の行動の中での視覚情報の処理の仕方を見てみましょう。

◎歩行中の視線行動

色々な研究から視線は全体を見ているのではないようです。例えば、2枚のドアの間の隙間を歩くときは、隙間の中間とドアの縁に向けられます。角を曲がる時などは約75%の時間は通路の真ん中、残りの25%は角に視線を向けるなど、必要な情報

に選択的に視線は向けられるようです。

○障害物をまたぐ

このような場面では、**障害物をまたぐ2歩前までに障害物を確認**しており、またぐ1歩前にはもう障害物の前方に視線が向けられます。そのようなして安全な着地に備えられます。加齢などで**転倒の危険性が高い人は正常な視線行動が行われていない**ということも判明しています。

◎先行する視線

手作業での視線でも、例えば、「手を洗っている最中にタオルに一瞬目を向けて再び手に視線を戻す」という行動を起こします(先見性固視)。

どうやら、人間が身体運動を通して何かの物に働きかけるときには、**先立って視線がその物に向けられる**ようです。普段は特に意識することはないですが、これによってスムーズな行動が行われています。

◎視線行動の改善で動作も改善するか？

けがや病気なので動作が不安定になつた人が動作練習無しに、視線行動の練習だけで**動作が**

改善したという研究結果があります。また、元気な人でも身近な動作で簡単に実感できる場面はあります。

私がまだ、バイクに乗るのに慣れていない時はカーブで不安定になっていました。その時はすぐ下の地面を見ていましたが、教習所で行われたことを思い出して、カーブの先を見ると安定した運転ができました。バランスをとる必要があるような時に、足元ではなくて**遠くを見る**ことで**バランスが良くなり**ます。

◎前(進行方向)を見て歩く

当たり前前のごとのようですが、出来ていない場面は多くあります。お店で棚から物を取った後など、進行方向を見ずに歩き始める(後ずさる)事は多くあります。意識してみてください。

普段は気にも留めませんが、人の行動はごく精密に制御されています。何か不調の時は当たり前前の精密な制御が崩れているのかもしれない。そんな時は、ぜひお気軽にご相談いただければと思います。