

おのころ健康だより

『姿勢反射』

人間の運動は、無意識的に行われている部分が多くあります。むしろ、ほとんどが反射で、意識的な運動は少ないです。目の前に物が飛んできた時に目をつぶる。

熱い物を触ったときに身体を離すなどは、考える前に身体が勝手に動いて身体を危険から守ってくれています。このような一般的に「反射的に動く」と言われるような動作以外にも多くの動きが無意識の「姿勢反射」を利用して行われています。

今回は日常の動きをより楽にするためのコツとして、「姿勢反射」の例の紹介と、実際の動作で「姿勢反射」を利用する**コツ**を紹介したいと思います。

◎代表的な姿勢反射

●伸張反射

筋肉が伸ばされたときに、筋肉内のセンサーが反応して筋収縮が促される。



●緊張性頸反射

①非対称性緊張性頸反射

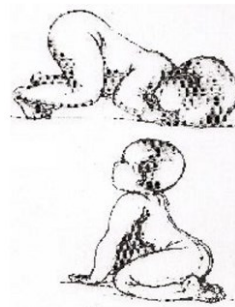
顔が向いている側の腕・脚は伸びる
反対の腕・脚が曲がる。

②対称性緊張性頸反射

顔が下に向くと腕は曲がり、脚は伸びる
顔が上を向くと腕が伸びて、脚は曲がる



対称性緊張性頸反射



●緊張性腰反射

上半身を右に捻じると
右腕は曲がり、右脚は伸びる
左腕は伸びて、左脚は曲がる

●陽性支持反射

足裏に圧力が加わると、脚を伸ばす



◎ 連合反応

● 対側性対称性連合反応

(例) 片方の脚を開くと反対の脚を開く動きが促される。反対に閉じる動きは同じく閉じる動きを促す。

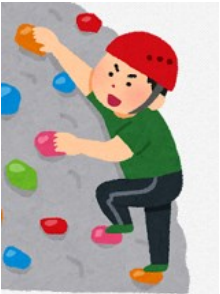


● 対側性相反性連合反応

脚を曲げると、反対の脚は伸ばす動きが促される。反対に曲げると、伸ばす動きが促される。

● 同側性連合反応

同じ側の腕・脚の間に見られる反応で右腕を曲げると右脚が曲がる動きが促される。



今回取り上げた反射・反応は赤ちゃんの時には強く出てきますが、大人になるにつれて、複雑な動作をするようになる目立たなくなります。(脳卒中などの脳の障害で表立ってくることはありません。)

反射・反応を紹介するにあたり、イメージがしやすいように簡単な絵を入れました。

伸張反射の項目では、ウサギがスキ？を振り下ろす前にしっかりと振りかぶる絵を入れました。伸張反射の話題はゴルフや野球のスイングの前のふりかぶりや空手やキックボクシングのキックのコツなどでよく出てきます。

他の反射・反応も、首や胴体という背骨の動きが腕や脚の運動のしやすさに大きく関わってきます。いちいち、どの動作の時にどんな首や胴体の動きをするかを考えるのは難しく現実的ではないですが、**柔らかく、伸び伸びと大きい身体の使用方**をすることが、これらの反射・反応を上手く利用することになると思います。

この情報が皆様の運動を改めて意識するきっかけになればと思います。