

“ミルクィング アクシヨソ”

“第二の心臓”ってご存知ですか？

milking action :乳しぼり運動 牛の乳を搾る時のような下肢の筋肉の動く様子

全身の血液は心臓を出発し、そして体中をくまなく巡ってまた心臓へと帰ってきます。

上半身の血液は比較的容易に帰ってくる事が出来ますが、下半身を通った血液は重力の抵抗を受け、そう簡単に心臓へと帰って来る事が出来ません。

心臓のポンプの力だけでその循環を行おうとすると、相当な強い圧力で血液を送り出す事になり、人間の一生期間そんなに心臓が頑張ってはとてもやってゆけません。

人間には「骨格—神経—筋肉」という身体を動かす為にとっても大切な要素がありますが、心臓に負担を掛け過ぎない為、血流を助ける最も強い味方が筋肉です。

身体全体の筋肉の70%が下肢に集中するとも言われる脚の筋肉が牛のお乳をしぼるような伸縮(ミルクィングアクション)を繰り返す事によって、血液が心臓へと帰って行く流れを助ける素晴らしい機能です。

大人の場合は心臓も力強く、また筋力も強いため比較的容易な機能であると思われませんが、心臓も未発達、筋力も弱い子どもにとっては大変な作業となります。

そこで子どもたちは動く事によって筋肉にアクションを起こさせてその機能を自然と補っています。

子どもはじっとしてはいけないのです。何かしら動き続けないと、心臓の機能、血流を助ける事が出来ないのです。学校の朝礼や集会で倒れてしまう子どもたちは、よく朝食を抜いているとか鉄分不足による貧血などと言われますが、逆に最

後までずーっと立ってられるのは、話を聞かないで(?)何かしら身体のどこかを常に動かしている子かもしれません。

当社発行“トライルニュース”過去記事にもありますように、歩く事や走る事など足を動かす事は子どもにとっては絶対不可欠、大人にとっても足のむくみを取ったりする大切な補助運動としてミルキングアクション機能を促進する事となります。

一時騒がれたエコノミー症候群は血液の流れが滞る事による障害の一つで狭い機内で長時間、特に下半身を動かさない事による血流障害の症状です。

足のむくみや冷え、だるさなどの症状も血流の停滞が大きな原因の一つと言われています。

時々お母さんたちから

「うちの子、ちっともじっとしていないのよ」

「そわそわと動いてばかり」・・・

などと愚痴ともつぶやきとも取れるような声が大きなため息とともに聞こえて来ますが。

子どもはこれで、「いいんです」特に子どもにとっては“足は第二の心臓”

なんです。

文責 古川光男