

朝晩の気温が下がり、日中も過ごしやすくやっとならなくなったのではないのでしょうか？？しかし、夏から秋へと変わる今の時期は、気温差が大きく、体調を崩しやすくなってきます。風邪をひきやすかったり、熱っぽく感じる事があつたりと体調の変化が見えてくるかもしれませんので、今の時期しっかり体調管理を行って下さい(^\_^)

暑い夏は終わり、これからは読書の秋！！食欲の秋！！スポーツの秋！！秋は何をするにも良い気候です★だけども食べすぎには注意したいものですね…。そんな時は運動をしましょう！！夏は暑くてなかなか運動をしよう！！という気になれなかった皆さん！！寒い冬がやってくる前に運動をしましょう(\*^^)v

今回のテーマは第二の心臓についてです！！皆さんは第二の心臓と言われている部位をご存知ですか！？？運動には欠かせない第二の心臓について勉強していきましょう！！

## 私たちの第二の心臓！

さて、私たちの身体で第二の心臓と言われている部位ですが、それは「足(ふくらはぎ)」です。第二の心臓と呼ばれている理由は心臓から送り出され、足先まで来た血液を心臓へ再び戻すポンプのような役目をしているからです。私たちが自分の足を使って歩くことは、足の裏まで来た血液を心臓へ送り返すことになり、血液の循環を促進させる働きがあります。特にその働きを必要とするのは子どもたちです。子どもたちは絶えず動き回り、立ったり座ったり、走り回ったりしています。これが、子どもたちの小さな心臓の負担を軽くしているのです。立ったり座ったりを繰り返すと、足の筋肉が伸びたり縮んだりします。すると、筋肉と平行に走っている血管が連続的に圧迫され、その中を流れる血液の流れをよくします。このような足の筋肉の動きは、心臓のポンプと同じ役割を果たしており、筋肉がよく動けば心臓の負担も軽くなります。このような働きは「ミルキング・アクション」と呼ばれ、子どもの未熟な心臓には欠かせないものなのです。もちろん、大人になってもこのような働きは残っています。大人は子どものように、たくさん動き回りませんが、歩くと筋肉は動きます。一見、動いていないように見えても、身体を支えるために、足の筋肉は少しずつ動いているのです。また、足は身体の大事なセンサーでもあります。私たちが2本足で立って、歩いて複雑な動きができるのは、足に無数の神経や筋肉、腱があり、脳と密接に連携してバランスをとっているからなのです。



## 足は鍛えるほど強くなる！？

便利な機器がある今、歩かなくても用は足せるようになりました。しかし、使わないでいると脚は少しずつ衰えていきます。衰えていくとますます歩かなくなっていくという悪循環に陥ります。脚は鍛えれば鍛えるほど丈夫になると言われています。無理せず少しずつ歩くことは、運動不足を解消する処方なのです。

## ウォーキングをしよう！！

心臓から全身へと送り出された血液は、時間が経つにつれ、足先へと集まってきます。これは重力がかかるから仕方がないことです。しかし、もしそのまま放っておいたら全身の血液はどんどん足元へと下りてきてしまいます。血液がうまく全身をめぐるのは、足が心臓へと血液を送り返すポンプのような働きをしているからだといわれているからです。ただ、足は何もしないとポンプの役割は果たしてくれません。マッサージしたり歩いたりして筋肉を収縮させ、刺激することによって、はじめて血液を心臓に送り返すことができます。そこで適度な刺激を与えるのに効果的だといわれているのがウォーキングです。ウォーキングはほどよく足を刺激してくれます。また、ウォーキングをすると、心臓が一度に血液を送り出す量、つまり心拍出量が増加するといわれています。(心拍出量とは心臓が1分間に全身に送り出す血液の量のこと。)しかし、一般的に心拍出量を測るのはむずかしいので、それと関わりの深い心拍数を目安に計算しています。心臓が一度に送り出せる血液の量が増えれば増えるほど、心拍数が少ないということになり、ウォーキングは心拍出量を最も効果的に高める運動の一つです。



いかがでしょう！？私たちの足がどのくらい大切かわたっただけたでしょうか？？足が弱くなってくると生活で不便なことが出てくるはず。これからは過ごしやすい季節です。ウォーキングをしたり、ジョギングをしたりと少しでも身体を動かして、運動不足を解消しましょう(^\_^)

<http://www.recess.cx>  
Mail: [recess@ss.daa.jp](mailto:recess@ss.daa.jp)  
株式会社 リセス