

～古賀院長エッセイ～

## 次代への風



いよいよ新学期、新年度が始まります。そして、平成最後の月です。夢と希望が膨らむと同時に不安も大きくなる時期ですので、心身をバランスよく機能させることが求められます。

先月は感覚神経についてのお話でしたが、今回は運動神経です。運動神経は体や内臓の筋肉を動かすために脳からの情報を伝える神経です。内臓の運動神経は自律神経と言われるものですので、次の機会にお話しすることとします。

日常の身体運動は司令塔である大脳が運動神経に指示を出しますが、ロボットと違い、人間は様々な影響を受けてその働きが一定しません。運動神経の活動を一定に保つには、それ相応の訓練が必要で、どんな分野でもプロといわれる人は鍛錬を怠らずにいます。そのようなプロが行っていることとは別に、一般の方がより快適に日常を過ごすには、という点からお話します。私は脳神経外科の手術を5000例以上やってきましたので、この分野ではアマチュアではありませんが、その他は普通の人です。

運動神経の活動に最も影響を与えるのが、感情です。緊張すれば震え、悲しいと萎えてしまい、欲張るとケガをします。神経活動は電気活動ですから、一瞬で変化し、大いに結果を左右します。では運動神経を快適に保つには何が大切かといいますが、単純に運動を楽しむことです。プロの分野ではそうはいきませんが（イチローもプロとしての現役時代は野球を楽しんだのではありません。全身全霊で取り組んだのです。）、アマチュアは、下手（へた）は下手なりに、でいいのです。運動にもいろいろあり、スポーツだけではなく、楽器演奏や絵を描くことや料理を作ることなど、更に日常の歯磨きから移動まですべてが運動神経の働きが必要です。幼児が嬉しそうにハイハイする時期に脳神経は盛んに発達します。子供達のように一日のすべてを楽しみましょう。

ここで一つ注意したいのは、頑張ることを楽しまないことです。結果が出るまでを頑張るのではなく、楽しんだ分が満足な結果となった、となるようにしましょう。そのためには無理をしない、実力以上を行わない自然体が大切です。そして、運動する環境も考慮します。特に注意すべきは、地上では常に地球からの重力がかかっていますので、この大きな力に逆らわないことです。その他にも気圧や磁力など目に見えない力が様々に働いていますので、これらを味方に付けて無理のない運動神経活動を心がけましょう。

感覚神経—脳—運動神経の流れを意識して過ごすことが長期的な健康維持に繋がります。今回は自律神経です。



手動式コーヒーミルで味わう  
コーヒータイム

左右の手を交互に使い、体幹を意識して挽く五感の刺激と運動が脳を快適にしてくれます。



### 院長語録

毎朝の朝礼での一訓をご紹介します。

- ◎複雑な物事を「調和」させ単純化する  
さも簡単そうに見せ、そつなくこなすのが  
まさに “プロフェッショナル”