

今回は手・指についてのお話です。

### ●発達した人間の手指

人間は他の動物と比べて上肢、特に手指の使い方が全く違います。人間ほど複雑かつ緻密に手指を使う生物はいません。

人間の手指がどれ程発達しているかは、右の図1・2を見るとよくわかります。図1はカナダの神経外科医のペンフィールドが解明し作った、大脳皮質の運動野における身体部位の比率を地図として表したものです。図2は、この図1の比率に基づいて身体各部位の大きさを变形して模型化した人形（ホムンクルス）です。運動野は身体に様々な運動を実行させるための指令を出すところで、この運動野において比率の大きい身体部位ほど精密かつ複雑な運動が可能になります。この二つの図をみると唇、顔の一部、手指が特に大きな領域を占めていて人間が言語能力、手指の作業能力に特化した生物であることがわかります。これだけ発達した手指をもつため人間は物を器用につまんだり、道具を使用したり複雑な作業をすることができるのです。

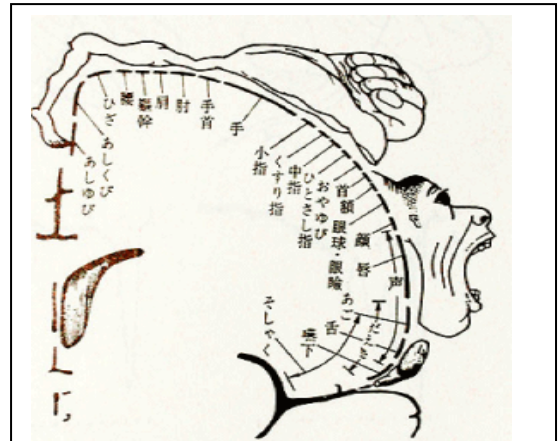


図1. 大脳皮質運動野の地図



図2. 運動野のホムンクルス

※ホムンクルス(homunculus)とは、脳の中の小人の意。

### ●手指の疲労と腕のねじれ

しかし複雑な運動をするため人間の手指・前腕の筋肉や神経は知らず知らずのうちに疲労していることが多いのです。手指・前腕の筋肉が疲労して硬くなり動きが悪くなると、肘・肩関節、肩甲骨の動きも悪くなり首・肩のこり、頭痛の原因にもなります。

正體中によく耳にする「腕がねじれている」というのには、このような手指の疲労が原因なのです。丹羽式正體術でしっかり腕のねじれを改善し、身体の疲れをとりましょう。

### ☆出雲パワープレスレット☆

手指・前腕の疲労を軽減するために出雲パワープレスレットもおすすめです。詳しくはスタッフまでお声をお掛け下さい。