

# トレジム新聞

令和4年  
11月号

## 「バランス感覚の要」

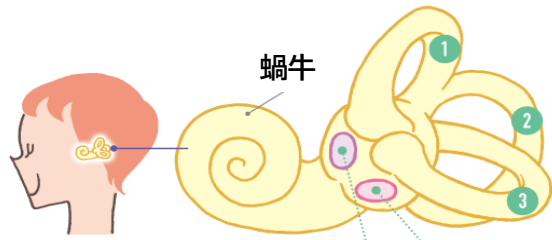
### 「三半規管」と「耳石」

耳は音を聞くだけでなく、揺れなどの動きを探知する働きがあります。その働きを担っているひとつが、耳の奥、【内耳】と呼ばれる「リンパ」にある三半規管です。3つの半規管があるのでそう呼ばれていて、この3つがあるから3次元空間すべての回転を察知することができます。【前半規管】は見上げる、うつむくなどの回転、【後半規管】は首をかかげるなどの回転、【外側半規管】は振り向くなどの回転。3つの半規管はリンパ液という液体で満たされていて、その液体の動きによって、どんな風に回転しているのかを察知しています。乗る物酔いしてしまう人は『三半規管が弱い』のではなく、本当は『三半規管が鋭い』という方が正しいでしょう。いわば感じ過ぎてしまうのです。

そして耳の中には、傾きを察知しているものがあります。それが【耳石】というものです。三半規管と、音を受け取る【蝸牛】の間にある、袋のようなものの中に入っています。袋の中には血のようなものがあり、その上にひと粒5マイクロメートル（0.0005ミリの）という、目には見えない小さな耳石が約10万個乗っかって、落ちないようにゼラチンで覆われています。三半規管と耳石により身体がどのように動いているかわかるようになってきます。このふたつがあるから、私たちは身体の「バランス」がとれているのです。

## 良性発作性頭位めまい症

三半規管の中に耳石が入り、リンパ液の流れを乱し、三半規管を強く刺激することで起きる良性発作性頭位めまい症。耳石の剥がれを防ぐ確実な方法はまだ見つかっていませんが今できることとしては、耳石の材料になるカルシウムを摂ることが挙げられます。高齢者や、更年期や妊娠中、出産後などでエストロゲンが減少しやすくなっている女性は、特にカルシウムを摂るようにしましょう。それから、水分をしっかり摂ることも重要です。耳石がある内耳は、毛細血管が多くある場所。血流障害が起こると栄養が行きわたらなくなります。耳の中の血流をよくするためにも、水分はきちんと摂りましょう。



耳石は傾きを察知

耳石

三半規管は回転を察知

1.前半規管

2.後半規管

3.外側半規管



■見上げる.うつむく

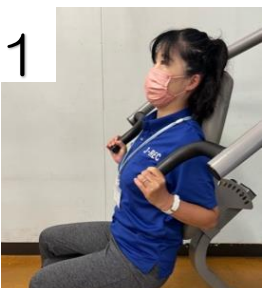
■首を横にかしげる

■振り向く

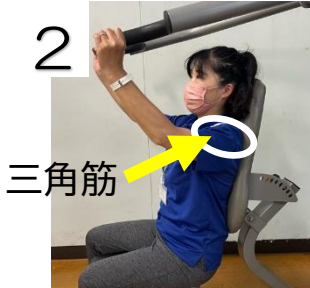
## オーバーヘッドプレス【肩・三角筋】

### 三角筋を鍛えるメリット

- ◆肩こりの予防改善
- ◆肩のケガの予防
- ◆肩幅が広がり見栄え・スタイル UP
- ◆スポーツ種目のパフォーマンス UP



縦のバーを持ち息を吐きながら押し上げる



肘を伸ばし切らないところまで。吸いながら戻す

## めまい改善ゴロゴロ体操

めまいの多くは、耳石が剥がれ、それが三半規管に落ち、頭を動かすことで起きます。すでにめまいに悩まされている場合は、耳石を落とさないことが対策になります。めまいがおきた時の対策、又は予防として簡単に出来る体操をご紹介します。



起床時や夜寝るときに...

10回くり返すと耳石のがたまりが出来る！

