



## からだのかたい人、やわらかい人は、生まれたときからそうなの

### からだのかたい人、やわらかい人がいるのは

からだまが曲がりにくかったり、あしが上がりにくいなど、からだがかたくなる理由は二つあります。その一つは、運動不足のため、関節のまわりの筋や、関節を包んでいるふくろが、かたくなってしまった場合と、筋肉がかたくなっている場合です。

もう一つは、筋肉がつっ張っている場合で、特に、子どもに多く見られます。

子ども時代は、背がどんだんのびますが、このとき、骨ののびるスピードに、筋肉の成長が追いつかないと、筋肉がつっ張って、関節の動きに、筋肉がついていけなくなるのです。また、もともと、からだのやわらかい人もいますが、こういう人は、関節の筋や、体全体の筋が、もともと、やわらかいのです。

そんなわけで、からだのかたい人、やわらかい人がいるのは、生まれつきだともいえますし、運動などのしかたがちがうからだともいえるのです。

### すの飲むとからだやわらかくなるの

よく「すの飲むとからだやわらかくなる」といわれますが、残念ながらそのようなことはないようです。すには、物がくさるのを防いだり、食欲をわかせたり、消化をすすめるはたらきはありますが、栄養学的にも科学的にも、ををやわらかくする効果はありません。

がやわらかいとか、かたいとかいうのは、骨のかたさではなく、筋肉や関節のやわらかさですから、筋肉や関節をやわらかくするトレーニングのほうが、効果があるのです。

(監修・保志 宏)

