



関節には、どんなはたらきがあるの

人間の体の曲がる場所には、すべて関節がある

人間の体を動かすために必要なものは、骨と筋肉です。関節は、骨と骨がつながっているところで、手やひじ、首、肩、ひざ、またなど、人間の体の動いたり曲がったりする場所には、すべて関節があるのです。

この関節には、いろいろな筋肉がついており、筋肉がのびたり縮んだりすることによって、それぞれの骨は、この関節の部分で動きます。関節がドアについているちょうつがいのようなはたらきをするため、関節の部分が動くから体は動くといえます。

また、体を動かすための筋肉ののび縮みの運動は、脳が体をどう動かすかの判断をして、どの筋肉を、どのように動かすかの命令を出しているのです。

関節の動き

手.....たくさんの小さな骨が、関節でつながっていて、  
細かな仕事が、できるようになっている。

ひじ...曲げたりのばしたりのほかに、手のひらを返す動きもする。

首.....前後左右に動く。

肩.....かなり自由に、ふりまわすことができる。

背骨...前や後ろ、左右に少し曲げられる。

こ関節...足を、前や横に動かせる。

ひざ...曲げたり、のばしたりできる。

(監修・保志 宏)

