



手や足の関節をならすと、太くなるって本当なの

関節をいためないため、そういつている

人間の体には、およそ200個の骨があり、骨と骨がつながっているところを、関節とよんでいます。体の曲がる場所には、すべて、この関節があるのです。

しかし、関節では、骨と骨とが本当につながっているわけではなく、骨と骨とをつないでいるのは、じん帯という、強い糸でできた包帯のようなものです。じん帯は、関節をおおって、関節を強く結びつけ、その動きを制限したり、はずれないようにする役目をしているのです。そして、そのまわりは関節包という、ふくろのような物で、包まれています。

手や足の関節を、ポキポキならすというのは、関節に強い力をかけて、ふつうの動きとはちがった動きをさせることになるため、骨や、じん帯や、関節包をいためたりすることがあるため、そうしないために、太くなるといっているのです。

関節がなめらかに動くのは

関節には、動くものだけでなく、動かないものもあり、2種類の関節があります。

動く関節の場合、なめらかに動くのは、骨と骨とが接する部分が、やわらかいなん骨になっていることと、関節包の中が、かつ液という、じゅんかつ油（なめらかに動き、すりへらないように用いる油）のような液体でみたまされているからです。（監修・保志 宏）

関節のあるところ

