

Face to Face

Tobita Dental Clinic

歯科一般/小児歯科/予防管理/口腔外科/インプラント/矯正歯科/審美歯科

11-19 Hirose, Kita-ku, Okayama-city, Okayama-prif 700-0806

Tel 086-222-3194 <http://www.tobitadc.jp/>

2020
冬
Vol.38



筋肉貯蓄のためのトレーニングと脳を鍛えること

昨年夏号で老後のために筋肉貯蓄を始めたことを話題にさせていただき、筋肉トレーニングの副産物として仕事の効率が良くなったとお伝えしました。このことを、息子に話したところ、科学的に立証した書籍があることを教えられました。それは「**脳を鍛えるには運動しかない!**」
—最新科学でわかった脳細胞の増やし方—
ハーバード大学医学部臨床精神医学准教授ジョン J. レイティが著者です。

その内容は実験室のラットで計測し、人でも確認し結論付けているので説得力があります。おそらく誰もが認める世界的な権威の専門家の理論なので私の体験からの感じたことは真実なのです。



中面につづく



筋肉貯蓄のための トレーニングと脳を鍛えること

書籍の序章には運動をすると気分がすっきりするのは、脳は血液をさかんに送り込まれるとベストな状態になるからだそうです。運動は脳を育成することが主で筋肉や心肺機能が鍛えられることは副産物とまで書かれています。本論としては精神科医師の立場から運動によってストレス、うつ、不安、依存症、注意欠陥障害などの改善、女性のホルモンと運動との関係まで精神科の研究者で臨床家であるだけに多岐にわたります。老後のための筋肉貯蓄に関しても第9章加齢、賢く老いる として運動の重要性が解説されています。

この書籍によると人間は脳のためにも運動しなければならない身体ですが、近代文明の進歩によって楽に早く移動することが可能になったため、通常の生活では脳や身体が必要とする運動が不足したため様々な身体の問題が起るという結論です。つまり、現代社会においては人間本来の脳の能力を発揮するためには意図的に運動する必要があるようです。

一般向けの書籍ではありますが、様々な実験を行いつどのような結果が得られたかなどの統計や個々の事例がしつこく掲載されているので面白く読める本ではないと思います。但し、結論の部分は実に興味深い内容ですのでその一部を紹介します。大学の学生で統計を取ったところ学業成績とBMI、有酸素運動能力には突出して深い関係があるそうです。つまり有酸素運動をして体を搾れば学業の成績は上がるということで、その運動方法は有酸素運動の後にバランス系の運動が良いそうです。その他にはストレス、うつ、不安、依存症といった精神、心理的な問題に対しても科学的根拠や事例を述べながら有効な治療方法として運動の大切さが述べられています。

最も興味があった「賢く老いるための運動」の具体的な方法は肉体と脳の老化、病気に対して、有酸素運動、筋力強化、バランス、柔軟性の4つの領域がカバーできるようにトレーナーと相談しながら行なうこと、60歳を過ぎれば毎日運動することなどが薦められています。

筋肉を強化することに関して、石井直方教授が論文と多数の著書を出版されています。筋肉トレーニングは私が若かった頃の我慢と根性論ではないのです。教授は理論だけではなくご自身の体で実証されて結果を出されていることから納得せざるを得ません。このように筋肉トレーニングは科学的に確立された学問であることを明確にされると、理系の私にとってはこれからも頑張らざるを得ません。

結論として、積極的に運動することは人という生物にとって必要であり、体にとって効率よいトレーニング方法は確立されているということです。これだけ納得させられると新たな気持ちでパーソナルトレーナーの指導を受けながらジムに通う日々が続きそうです。近代的な暮らしにおいて老後のためだけではなく、豊かに暮らすために運動は必須のようです。

ジョン J. レイティ

ハーバード大学医学部臨床精神医学准教授、マサチューセッツ州ケンブリッジで開業医。マサチューセッツ精神衛生センターでは研修医とハーバード大学医学生の指導医をし、ハーバード大学医学部生涯研修プログラム非常勤講師、臨床研究者として精神薬理分野の専門誌へ60以上の論文発表、1980年代からADHD(注意欠陥・多動性障害)を研究、1986年にはボストン自閉症研究センター設立、1998年から同業者選出による全米のベストドクターの一人としても選ばれ続けている。

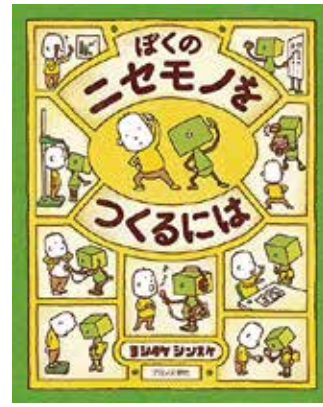
石井 直方(いしい なおかた)

東京大学大学院総合文化研究科・新領域創成科学研究科教授、理学博士。日本における筋肉研究の権威として著書も多数。一方で日本を代表するボディビル選手・パワーリフティング選手。関東学生パワーリフティング選手権6連覇、全日本学生パワーリフティング選手権で連覇、全日本学生ボディビル選手権、日本実業団ボディビル選手権大会、IFBBアジアボディビル選手権大会優勝しミスター日本のタイトルを獲得。国費留学生として英国のオックスフォード大学に在学し『サイエンス』誌に論文が掲載されている。現在は東京大学新領域創成科学研究科の教授職も兼任。1982年、東京大学理学博士論文は「軟体動物平滑筋から単離した単一筋細胞の力学的性質とその構造的基礎」



Tobita library とびた図書館

「りんごかもしれない」「りゆうがあります」「ぼくのニセモノをつくるには」
「それしかないわけないでしょう」「つままない」



ヨシタケ シンスケ

ヨシタケシンスケ(吉竹 伸介)さんの絵本です。全てひらがななので基本的には小学生低学年が対象だと思うのですが、大人が読んでも楽しめる絵本です。「小学生が選ぶ子供の本総選挙」で上位に選ばれている本なのでまずは1冊購入しました。その発想と内容に興味をそそられ、他の本も見たくなり買い続けて5冊になってしまいました。子供の日常のささいな出来事から、子供なりに考えたり思い浮べたり、頭の中で考えている色々なことが描かれた本です。

また、親や大人への質問とその答えに少し考えさせ

られたり予想外の展開に思わず微笑んだり、笑ってしまう場面もあります。あくまで子供の発想からの展開なのですが、大人の私が読んでいるうちに自分自身の子供の頃を思い返して色々な空想や想像していたことを思い出しました。子供は常識や知識が無いからこそ純粋に考えることができたことと改めて振り替えることができ、新たな刺激を受けました。

小学校の低学年頃から読ませてあげても良い本だとは思いますが、大人の思考にも十分刺激を与えてくれる楽しい絵本です。絵も見やすく短時間で楽しめるので一度は手に取ってご覧ください。





エアープラントとフィギア

医院のいたるところにコップに入れたエアープラントと、その周囲に少し変わったフィギアを置いています。これらは皆さんが癒されるもしくは少しホッとして頂けるのではないかと思います面と私の趣味が半分です。まずエアープラントはお花屋さんで見つけて試しに置いてみたところ、お世話が簡単で楽しいので数と種類を増やしてきました。フィギアは数年前に知人のSNSで見つけたことがきっかけです。フィギアは以前からアニメが精巧な立体として販売されていたのは目にしたことはある程度でした。ところが、ある美術館の販売品として精巧にできた

美術品が気軽に購入できる価格で販売されていたので思わず欲しくなりました。加工技術が進歩したことによって昔の模型のようなバリやゆがみ、色のずれなど無い精度にまで再現が可能になったからだと思います。

その中でも気に入って購入したのが有名絵画の「鳥獣人物戯画」 「伊藤若冲」です。まさに2次元の絵画の中からも飛び出てきたような立体のフィギアで細部まで見入ってしまいます。今で言う「インスタ映え」が良いと思います。



エアープラント「気生植物 (Air plant)」

熱帯域の高地に生息し樹木の枝や岩石の上に着生し、夜間に霧を受けてそこから水分と養分を得て、生育するため普通の植物のように根からの水吸収に頼らず、培養土に根を下ろさせないため土を必要としない。そのため、葉の表面の繊維などで水や栄養を集め、その多くの種がごく少量の水しか必要としない。

鳥獣人物戯画

京都市右京区の高山寺に伝わる紙本墨画の絵巻物で、ウサギ・カエル・サルなどが擬人化され当時の世相を戯画的に描いたものです。作者には戯画の名手の鳥羽僧正覚猷（とばそうじょう かくゆう）と言われてきたが資料はなく、歴史上無名の僧侶などが風刺したと思われる。「日本最古の漫画」とも称される。

伊藤若冲

1716年、京・錦小路の間屋の仕事は小売ではなく、生産者や仲買・小売の通業者である青物問屋「枩屋」の長男として生を受ける。23歳のとき父の死去に伴い4代目となるが絵を描くこと以外に全く興味を示さなかったため商売にも芸事、酒も嗜まず、妻も娶らなかった。1755年40歳のとき家督を弟に譲り隠居する。1758年頃から「動植綵絵」を描き始め、鹿苑寺大書院障壁画、金刀比羅宮奥書院襖絵、「動植綵絵」「釈迦三尊図」は相国寺に寄進。