



梅雨の候、お変わりなくご活躍とのこと、お喜び申し上げます。

少し間があいてしまいましたが、あるふぁ通信令和4年1月号の続きを掲載させていただきます！

前回の続きで今回のあるふぁ通信も理学療法士の齋藤が担当させていただきます。では早速、前回ご説明した反射が、なぜ意識されることなく行えるのか、についてご説明していきます。

とても簡単に説明すると、「意識しない＝脳を介さないで運動が起きている」からです。

これでだけでは簡単すぎるのでもう少し説明しますね。

言葉で説明するよりも一旦図を見て頂いた方がわかりやすいかもしれません。慣れない作業ですが、頑張っって図を作ってみました。



こんな感じです。「え？脳を介しているよね？」そう思いましたか？

よく見てください、この図ではわかりにくいかもしれませんが、脳から筋肉への矢印は出ていません。

赤い線は手から熱いという刺激を受けて脊髄へ、脊髄で黄緑色の線を挟んではいますが青い線の筋肉の方向へ伝わっているのがわかるでしょうか。

つまり、熱という刺激を受けて脊髄までその刺激が伝わり、そのまま筋肉を動かす神経に伝わり腕を曲げているということなのです。

黄緑色の線を見ると筋肉の方向だけでなく脳へ刺激が伝わっていますね。これは私たちが熱い物を触って「熱い」と感じる仕組みを示しています。

これらの話をまとめると、脳で熱いと認識したから能動的に腕を曲げたのではなく、「反射」が起きて腕を曲げ、ほぼ同時もしくは熱いと思ったのが先なのではないかというくらいの速さで脳に刺激が伝わり熱いと感じた、ということになります。

こうして意識されることなく反応が起き、これを「反射」といいます。  
こういった反射があることで、私達は有害な刺激から身を守ることができています。



少し難しい話になってしまいましたが、私達スタッフは普段から利用者様や他業種の方と関わらせて頂く際、難しい話でもなるべくわかりやすく説明させていただくことを心がけています。

今回は文章ということもあり、なかなか難しい試みではありましたが、直接お話しさせて頂く際は、お相手の表情や反応を読み取り、適宜その方に合ったご説明をさせて頂いています。

今回の反射の話に限らず、何か気になることなどありましたらお気軽にご質問やご相談いただけたらと思います。



梅雨季の時期は冷える日もございます。お風邪などめされませんように。

訪問看護リハビリステーションあるふぁ相模大野  
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 1-4-5 ピアレジ文京 1-B  
TEL 042-701-3775 FAX 042-701-3776

\*過去のあるふぁ通信はホームページ (arcwell.jp) に載せています。