

「ふん 一 い ち ど た う 二 あ ビ 一 二 三 ま い に ち く 一 か え 二 三 う 二 か ぼ う し 二 一 ほ ら 一

◎『いつまでも若く居たい』との人間の願いを、簡単な方法で適えられそうだ
とNASA(アメリカ航空宇宙局)が注目してます。それは、30分に1度・立ち上がるのことなのです。

● NASA の研究では、宇宙空間の無重力状態で『地球上の約10倍の速さで老化が進む』ことが分かっています。半年で体の筋力が半分になり、骨密度が低下、脂質や糖などの代謝異常など様々な悪影響を及ぼします。その最大の原因是、「無重力」にあります。

■人間の耳には、重力を感じる「耳石」
という器官があり、体が傾くと耳石も
重力に引っ張られて動きます。すると
その動きが信号となつて脳に伝わり、
姿勢を立て直そうと・全身の筋肉が働く
きます。ところが、無重力状態だと耳
石が浮き上がり(左図)ます。

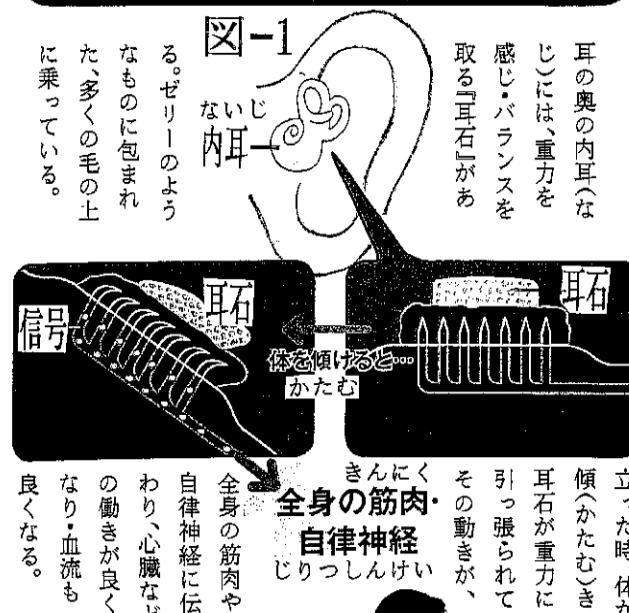


図-2

30分に一度
立ち上がるだけ！

中性脂肪やコレステロール
にも効果が期待できる！



イスに座っていて立ち上がると、頭は前後・左右・上下と全ての方向に動くので、耳石も全ての方向に大きく動く