

ミモココロモ

「一人でも多くの悩まれている方をお助けしたい!」というモットーで活動する
医療法人友永会・堺駅前クリニック理事で、社会心理学博士でもある中村先生が、
自然と触れ合うことや運動・スポーツをすることと心の健康について語ります。

今年も皆様の心と体の健康を願い、
このコラムからの情報が皆様の生
活のお役に立てれば本望でござい
ます。

さて、今年どう過ごすかの計画を立
ておられる方も多いでしょう。充
実した良い年にするためにも、何ら
かの目標があることが大切にな
るでしょう。そのヒントとして、今回
は運動力という観点からお話をし
たいと思います。

考古学などの諸説から地球は昔、陸
続きだったとされていますが、長い
年月をかけて各大陸や島など様々
な陸地を形成し、そこから衣食住の
違い、文化圏の違いも形成されてい
くようになりました。その文化圏の形成の中、古くは紀元
前のギリシャ時代にオリンピック
の始まりができました。

古代から中世、長い歴史を経て近代

4年に一度行われるオリンピック
において、毎回何かしらの競技でレ
コードが伸びているところに人間
の持つ運動力の可能性を垣間見る
ことができます。

オリンピックなど国際大会の場面
では私たち日本人にとっていくら
頑張っても身体能力的にとても追
いつかないように思えるジャンル
の競技もありますがその原因は、私
たちの祖先にあるのではないかと
いう考え方もあります。遺伝子レベルで記憶された経験が
その後の世代の運動力に影響を及
ぼすのではないかというものです。

農耕文化が生活の中心になっ

た日本人などに対し、狩猟を中心と
した生活を営んできたある人種は、
遺伝子を追いかけることに必要な動
体視力や身体コントロール能力を
そなえています。遺伝子に記憶されて
いるアドバンテージについての説です。
遺伝子の記憶といえば、FOXP2
遺伝子と言われるものをご存知で
しょうか。遺伝子レベルの記憶とい
う説に大きな進歩をもたらしたFO
XP2遺伝子とは、人間の脳の中
で言葉を操る機能を持つところで
あり生物の進化過程で、その記憶を
過去から未来へとつないでいくも
のができます。

人種レベルでの身体能力の差はこ
とにその原因のひとつがあるのか
かもしれません。そういった如何とも
しづらいような部分であるように思
う。女性のそれと置き換えて考えること
も可能だと思います。それだけで結果が
異なることがあります。運動力の向上は身
体能力以外による要素も大きく、老若男
女を問わず向上させていくこと
も可能なのです。

人間は科学や医学などの分野にお

いても進化し続けていますが運動

vol.04

咲くや花みごろ

「咲くやこの花館」で楽しむことができる
世界中から集められた約300種類もの花々の中から
これから見頃を迎えるお花をご紹介します。



見頃は
2月

愛らしい花をつける

ドンベヤ・バージェシアエ「セミノール」

アオギリ科

学名／*Dombeya burgessiae* cv. *Seminole*

ドンベヤは愛らしい花をつけるので人気があります。アフリカ東部やマダガスカル原産のドンベヤ・ウォリッキーは普通早春に咲きますが、南アやアフリカ東部原産のバージェシアエ「セミノール」は2月が見ごろです。この品種「セミノール」は1965年ドンベヤ・バージェシアエとその栽培品種ド・バージェシアエ「ローズマウンド」を交配して生じたものです。



見頃は
3月

高山植物室

バラ科

日本には小型のサクラも

フジザクラ「湖上の舞」

学名／*Prunus incise* 'Kozyo no Mai'

富士山山中や伊豆半島などに見られるマメザクラで、亜高山など大きくなれない環境で、子孫を残せる小型のタイプのものが生き残り現存しているとされています。高さは1mあまりで、小型のサクラの花をつけます。「湖上の舞」は富士山中で見つかった変異品で、矮性でしかも枝がねじれる、いわゆる雲龍タイプの樹木です。



見頃は
4月

春の使者カタクリ

カタクリ

高山植物室

ユリ科

学名／*Erythronium japonicum*

日本、朝鮮半島、中国に分布します。種子には脂肪酸などがついていて、クロヤマアリなどが遠くに運び、あたり一面カタクリの花畠が出現することもあります。カタクリは「かたかご」「かたこ」などの名前で古くから親しまれて、かつては、球根から抽出したデンプンを「片栗粉」として使っていましたが、球根の位置が地中深いこと、少量しか採れないことが幸いして、現在の片栗粉はジャガイモやサツマイモを原料にしています。そうでなければ、乱獲でカタクリは姿を消していたかもしれません。

Written by

医療法人友永会
堺駅前クリニック 理事
中村 嘉宏
なかむら よしひろ

企業カウンセリング・産業カウンセリング・個人カウンセリングなど幅広いジャンルで多くのクライアントから支持を得る。
様々なカウンセリング事業のプロデュースや次世代カウンセラーの育成、テレビ、ラジオ、雑誌など各方面で多彩に活動中。

Written by

咲くやこの花館
さくやこのはなかん

EXPO'90「国際花と緑の博覧会」で大阪市のパビリオンとして建設され「花の万博」のテーマでもある「自然と人間の共生」を継承し、「熱帯から極地までの広範囲の植物」を種々の手法で栽培し紹介しています。世界中のあらゆる植物に出会える、世界的にも数少ない日本で最大級の温室です。