



平成25年12月

開催校 西奈中学校
担当校 千代田東小学校

平成25年 11月14日 に第3回定例会として、ひだまり鍼灸院『望月 院長』をお迎えして、姿勢の大切さ、家庭ででききるマッサージを体験してきました。

筋肉の性質には大きく分けて2種類あります。

☆筋肉が縮む時に痛む→短縮痛

☆筋肉が伸びる時に痛む→伸張痛

良い	柔らかく使うときだけ硬くなる。
↓	第一段階、筋肉が硬いが痛みはない。
	第二段階、筋肉が硬く動かすと痛む。
	第三段階、動かさなくても痛みがある。
悪い	

凝った膝の筋肉をやわらげるマッサージです。

- ① 重ねる時の下になる手です。（手の力を抜き、添えるように治療する足の上に置きます。）
- ② 上に手を重ねます。（下になる手の面積ができるだけ広くなるように。）
- ③ 下の手は力を抜き、上の手で圧を加えたまま上下（左右）に下の手を動かす。
- ④ 皮膚をこするのではなく、その下にある筋肉を動かす事をイメージして下さい。
※下の手と皮膚が一体化して動かせたとき、筋肉の感触がわかります。

Q 筋トレでは、成長は止まらないの？

今は筋トレをして、成長は止まらな
いと言われています。しかも筋トレ
することで、成長ホルモンが分泌
され、成長を促進すると言われ
ています。

Q 筋肉はなぜ硬くなるのか？

ストレス、疲労、冷え、睡眠不
足、栄養不足など。特にストレス
は、自律神経の状態が悪くなり
筋肉は硬化する。繰り返し同じ
動作、同じ姿勢を長時間続けた
場合も疲労し硬くなりやすい。