

## セルフマッサージ講習

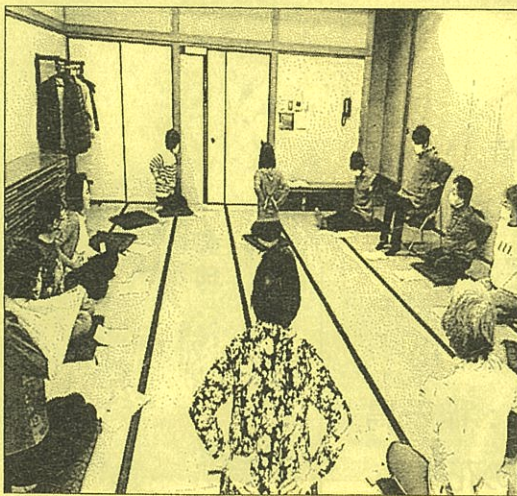
### 【講師紹介】

～中村 彩 あん摩マッサージ指圧師 日本指圧専門学校卒業～

昨年、大変好評だったセルフマッサージ講習を今年も行いました。

前半は自分でできる腰のツボの場所や押し方、足裏のツボの場所、押すときの指の使い方を学びました。

後半は2人1組になり肩から腰まで背骨に沿ってお互いに指圧しました。他人に押しってもらうのは自分では届かないところにも手が届き、とても気持ちの良いものでした。忙しい日常から離れて、和気あいあいと楽しくリラックスできました。



### 『なぜ体がこってしまうのか？』

こりとは、筋肉に日頃の姿勢や疲労などでダメージが加わり続けることで筋肉が緊張し疲労します。すると、疲労物質がたまり筋肉が膨張し、血行が悪くなります。筋肉疲労が継続すると筋肉が固く収縮し、『こり』となります。

ツボ押しは食後を避け、入浴後など血行の良いときに行うのがおすすめです。

凝ったときにやるのではなく、毎日行う事で、筋肉の緊張もほぐれます。

指が痛い方や力の弱い方は市販の指圧棒を使用しても良いそうです。

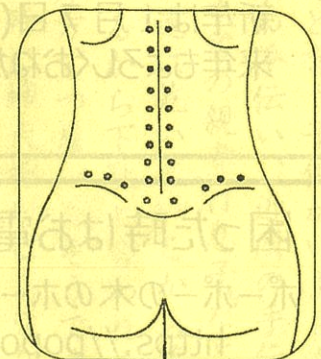
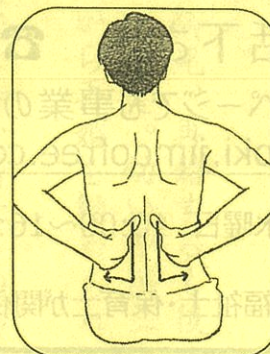
### 起立筋のマッサージ

自身の体を掴むように親指を上方向へ向ける。

起立筋の筋肉の盛り上がり了指標にして左右同時に

1押しにつき3秒3セット行う。

※背中上部まで無理に押そうとせず、ご自身の肩関節の可動域を考慮して無理のない範囲で行ってください。



ツボ押しは3秒  
押す時は呼吸を吐く