



訪問マッサージ 三ツ星治療院

TEL : 070-5020-6164

メール : m3204@y-mobile.ne.jp

## いきいき！ニュースレター 11・12月号

### 健康な方のマッサージ 適切な刺激量は？

医療保険のマッサージで、強い圧のマッサージをすることは厳禁です。  
優しい圧でも、適切な刺激量を適切な場所に施せば、十分に効果が出ます。



一方、健康な方へのマッサージに関しては、強い圧を求める声がよく聞かれます。  
「自分は健康だから、強押しじゃないと効かない」「強押しでないと、やってもらった気にならない」とおっしゃる方は結構いらっしゃいます。

確かに、筋肉が発達している方の場合、筋肉の薄い方と比べて深部に到達するまでに厚みがありますから、短い時間で達成感が欲しいと思えば、強押しを求める気持ちになるのはわかります。

しかし、「効いた気がする」とご本人が感じて、実際はそうでもないこともあります。  
長年、強押しされ続けた方の筋肉は、人間の筋肉とは思えないくらいカチカチになっているケースが多いです。  
強すぎる圧に慣れてしまうと、より刺激を求めるようになる傾向があります。実際にいらっしゃいますが、指ではなく肘で力の限り押されて、ようやく「効いている」と感じるのは、やはり状態として問題があります。

強押しされると、知らず知らずのうちに圧に負けまいと、揉まれている筋肉以外にも力が入った状態になっています。  
リラックスができていません。よって、深部に刺激が到達せず、表面の筋肉上の力比べになっています。  
こういう場合、揉み返しという嫌な痛みが出る場合があります。また、それほど感じなくても、たいてい炎症が起きています。  
たとえ筋肉隆々な方だとしても、人間の筋肉は強すぎる刺激量に悲鳴をあげるのが普通です。

健康な方のマッサージも、医療保険のマッサージと変わりません。  
健康とはいえ、本当に何の問題もなく健康そのものであればマッサージを受けようと思わないでしょう。  
何かしらの症状があり、それを治したいと思っています。  
それは、東洋医学の観点からいえば、不健康な状態ですので、養生しなければなりません。

適切な刺激量は気持ち良い感覚で受けれるもので、リラックスできるものです。  
個人的には 気持ち良い8～9割、痛い1～2割程度(ただ痛い感覚だけではなく、痛いけれどそこをやってもらおうと気持ちの良い感覚のこと)の圧が、身体にとってよい刺激だと感じています。

マッサージを受けてから数時間後に、だるさが出て眠くなったとおっしゃる方もいます。  
このような副交感神経が優位になったことで起きる現象が理想的な好転反応と考えられています。  
施術中や後にお腹がグルグルとなることも同様な反応です。

自分に合うマッサージ師を選ぶ際には、マッサージ中だけでなく、その後の経過も重視すると良いと思います。  
身体や辛かった部位が軽く感じられたなら、十分にマッサージが効いています。  
施術が終わった後に揉まれ疲れたような感じがなく、余力が残っていることも、自然治癒力の回復が早まりやすいので大切です。

## 11月4日(日) イベントのお知らせ

相羽建設のイベント「つむじ、暮らしの文化祭」に出展することになりました。  
相羽建設は東村山市の工務店で、OMソーラーなどを搭載した自然と共生した家を建てています。

11月4日(日) 9:00~16:00

会場は、つむじ という名前のモデルハウスです。(詳しくは同封のチラシで)

三ツ星治療院は、15分1000円でマッサージを行います。いつもニュースレターを送付させていただく方々へ、日頃の感謝の気持ちを込めて、下記点線の下を切り取って記入いただいたものを引き換えに、無料でマッサージをさせていただきます。

15分間で、気になっている箇所をポイントを絞ってほぐしていきますので、「ここを改善したい」などありましたらぜひお知らせください。

よく訴えのある個所と、簡単なマッサージの施術について、下記に記しています。

### ■首・肩

スマホやパソコン作業が増えてきて、痛みを抱える方が多くなっています。

肩こりは、肩周りの筋肉である僧帽筋が原因のことが多いですが、二の腕と呼ばれる上腕三頭筋も凝りの原因として関係していることがあります。

特に、上腕三頭筋は患部から離れているので、肩こりの原因として気付きにくく、「肩を揉んでも治らない」状態が起こりがちです。

このように、痛い部位と痛みの原因の場所が離れていることは、わりとあることです。

東洋医学では、経絡(けいらく)という考え方があり、つぼ同士が繋がって道のようになっており、お互いが作用しあいます。

「つぼ」はこりの原因になりますが、経絡を通り、別の部位に痛みがでている状態です。

西洋医学では、痛みから離れた原因のことを「トリガーポイント」といいます。

実際、トリガーポイントとつぼはかなりの割合で一致しているそうです。

### ■腰

腰は受傷歴、生活習慣等により、アプローチが変わってきます。

腰殿部を集中的にやったほうがよい場合と、広背筋など肩背中側も併せてマッサージしたほうがよい方、太ももの表裏、大腿直筋やハムストリングスなど太腿部の筋肉も併せてマッサージしたほうがよい方……など何パターンかありますので、最初に、辛い箇所と日常のよく取る姿勢などをお伺いしています。

### ■足

ふくらはぎ(下腿三頭筋)を中心に大腿部、足裏をほぐします。また、自覚はなくても、すねの横の前脛骨筋の硬さが関係している方も多いです。

前脛骨筋は、足三里という、松尾芭蕉が奥の細道を旅する時にお灸をしていたというツボのある筋肉で、つまずきやすい方は、この筋肉が疲れていたり、弱くなっていることがあります。

キリトリ

## 「つむじ、暮らしの文化祭」ご招待券

お名前:

\_\_\_\_\_

お勤め先:

\_\_\_\_\_



15分無料で施術いたします。