



平成29年10月31日発行

『覚えなきヤソンする！健康セミナー』開催！

NPO法人健康秋田創造プロジェクト主催による健康セミナーを、5月21日(日)、7月2日(日)、10月1日(日)の3回シリーズで開催しました。

セミナーには各回それぞれ約20名が参加し、コリや痛みの「根本的な原因」を知るとともに、自分で家族等に行える「緩和方法」について実習しながら楽しく学びました。

【 体組成の測定 】

セミナーではまずはじめに参加者各自の体組成を測定し、自らの左右それぞれの手足の筋肉バランスや重心などを測定・把握することで、自分の体の筋肉が多い部分や少ない部分、それによる痛みやコリの生じやすい部分などを数値として確認しました。

【 人体に関する知識習得 】

健康の維持・向上のために、まずは「人体に関する正しい知識の習得」が必要不可欠です。この健康セミナーのカリキュラムの大きな特徴として、参加者が、「健康のための正しい知識・情報を習得できること」があり、その習得が、健康診断の検査値の理解や日々の運動の仕方や心がけなど、日常の健康管理面でも大きな効果を発揮することにつながります。

今回の講義では、酸素が呼吸器系から体に取り入れられ、肺から血管を通じて全身の細胞に供給されることで、人間の生命を維持しているしくみや、その機能の重要性を学んだほか、全身の筋肉を包む「筋膜」について学び、筋膜のねじれによる痛みの発生メカニズムについて理解を深めました。

(裏面に続く)



(表面から続く)

【 痛みやコリを緩和する実習 】

講義の後、このセミナーの一番の特徴である「マッサージ実技」の実習を行いました。実習では、参加者それぞれが、「患者役」、「施術者役」に分かれ、主に肩から腰にかけての効果的なマッサージの方法を実習しました。

筋肉をほぐすために必要な強さやリズム、力の入れ方などのコツを、講師がそれぞれの参加者に丁寧にアドバイスし、参加者も回を追うごとに目覚ましく上達しました。



セミナー参加者からは、「家族・友人など親しい方が抱えるつらい痛み・コリを自分の手で緩和することができた」、「自分の体のしくみを分かりやすく教えてもらい『これから健康に生きるためのヒント』をもらった」、「いままで知らなかったことを知ることができた」など、大きな反響をいただくことができました。

毛細血管の働きについて

人間の血管の長さは地球2周半近くあるといわれますが、そのほとんどを毛細血管が占めています。

「毛細血管」は動脈と静脈とをつなぐ血管で、体の末端に多く分布し、60兆もの全身の細胞に栄養と酸素を送る重要な働きがあります。さらに、細胞から老廃物と二酸化炭素を回収するという役割も担っています。

末梢の毛細血管の血流が悪くなることで、その部分の各細胞への酸素や栄養分の供給が滞り、また、老廃物等の回収もスムーズにいかなくなってしまうため、細胞の働きや代謝が大きく低下し、それが全身の体調の悪化にもつながってしまう場合があります。

「冷えは万病のもと」とはまさにこのことで、まずは末梢も含めた全身の血流を増進させることが健康向上につながります。

冷えを感じたら、お風呂や温かい飲み物・食事、マッサージ、電気の活用などで全身を効率よく十分に温めることで末梢血管を拡張させ、全身の細胞にスムーズに酸素や栄養の供給を行える環境を整えることが重要です。

さらに、当NPOの研修会で講習しているとおり、腹式・胸式を組み合わせた2段階の呼吸などにより、酸素を十分に取り入れることで、全身に酸素がくまなく行き渡り、その結果、全身の細胞は元気を取り戻し不調が改善していく、そういった基本的なメカニズムを理解するだけで、健康維持・向上に大きく役立つことと思います。