

人間の体には横紋筋・平滑筋・心筋の3種類の筋肉があります。横紋筋とは骨格筋のことで、手足など思うように動かすことができず、中枢神経で支配されている随意筋です。平滑筋とは消化器や血管壁など内臓の筋肉のことで、自律神経で支配されている不随意筋です。心筋とは心臓を動かす筋肉でこれも自律神経で支配されている不随意筋です。

Vol.111

院長 関の  
Face to Face

2017年9月1日発行

# 「平滑筋」を鍛えよう



一般的に筋肉を鍛えるといえば、随意筋のことを指しますが、私はあえて不随意筋である「平滑筋」を鍛えることが重要だと考えています。何故なら人が消化する時、血流を促す時、様々なシーンでもとても重要な筋肉だからです。ではどのように鍛えたらいいのでしょうか。まずは支配神経である自律神経を活発に働かせることが大切です。これには乾布

摩擦や、鍼灸治療、深呼吸などが効果的です。特にお腹への刺激(マッサージやポンポンと叩くことなど)も良いと思います。また、軽い断食をして消化器の働きをよくすること、夜更かしをしないこと、朝陽をしっかりと浴びることなども必要です。また歩くこと、縄跳びやジャンプで内臓を揺らすこと、こういった誰でも気軽にできる運動も平滑筋を支配する自律神経を刺激してくれます。自律神経が乱れると平滑筋が上手く動かなくなることに繋がります。内臓も全て筋肉でできていることを思い出して下さい。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの Face to Faceは、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です