

## 筋肉〈骨格筋〉治療についての一考察

人間の体の構成は、骨、筋肉、水分です。今回は筋肉（随自筋）について考察いたします。筋肉の数は640です。関節は70か所です。人間が歩こうとすると7割～8割の筋肉が一斉に動きます。どの筋肉が障害されても正常に歩行できません。筋肉の役割は関節（骨）を動かします。筋肉の一番元気な時期は約26歳がピークと言われます。それから少しずつ筋肉がやせていきます。50歳を超えるころから筋肉の衰えは顕著になります。いわゆる五十肩がその代表格です。その他では、腰痛症、膝痛、首のこり、手の腱鞘炎などなどです。筋肉はケアをしなければ筋繊維芽やせ細り縮んで行きます。その結果70ある関節が固くなり動きが悪くなり痛みが出現します。筋肉関節の動きを正常に保つには、ストレッチ運動、筋肉トレーニング筋肉を太らすためにたんぱく質の摂取などが必要です。運動を始めるにあたっては、コンデショニング期が必要です。それと同時に筋肉の手入れが必要です。痛みが出ると中断してしまいます。スピーデイに回復する鍼パワーをぜひお試しください。

あさひ鍼灸院 吉野秋人