



## 筋肉痛



風が涼しく感じられるようになりました。

スポーツをするのもちょうど良い時期ですね。

しかし、張り切って体をよく動かすと、後になって筋肉痛になやまされてしまう、といったことはありませんか。

筋肉痛の原因は明らかではないのですが、激しい運動などによって筋繊維に細かな傷がつき、その傷ついた筋肉を修復する時に痛みが起こるのではないかとわれています。

筋肉痛の時は、その部分の血行が悪くなっていたり、硬くなっていることもあるので、血流を良くして筋繊維の回復を早めることで対処していくことができます。

硬くなった部分のストレッチやマッサージ、よく温める事も大事ですが、鍼灸治療も有効です。

鍼灸治療を行うと、筋肉の収縮刺激を起こして筋肉の中の血管を拡張し、血流を改善させます。

そうすると、停滞していた痛みや疲労の物質も血流に乗って流れていきやすくなるので、筋肉の痛みも減り、回復を早めることになります。

マッサージでは届きにくい深層にある筋肉まで刺激を与えることができますし、

血流の改善だけでなく、過敏になってしまった神経を鎮める作用もあるので、より効果的に痛みを和らげることができます。

スポーツを楽しく続ける為に、鍼灸・マッサージをぜひご利用ください。

