

まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
30



普通の筋トレでは鍛える事が難しいとされるインナーマッスル(体幹)を無理なく鍛えて、姿勢改善・健康維持をサポートしています。まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、ヴェルデラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



「インナーマッスルを鍛えると痩せるらしいよ。」

「体幹トレーニングは健康のために大切らしいよ。」

こんな話を周囲から聞いたことはありませんか？

また、もうすでに鍛えようと筋トレをされている方もいらっしゃるかもしれません。

ただ、そもそもインナーマッスルがどこにあるのかご存知ですか？

実は「インナーマッスル」は、どこかひとつの筋肉を指していることばではありません。身体の深層にある、骨や関節、内臓を直に支えている筋肉の総称なのです。

身体の土台を成す重要な筋肉であるわけですが、深部にあるため自分で意識して鍛えることが難しく、10代後半をピークに多くの方が衰えて弱くなっていきます。

そして、このインナーマッスルの衰えは、姿勢の崩れや肥満、不調、痛みなどの原因を作ってしまう。

インナーマッスルトレーニングに期待できる効果の例

- 柔らかくしなやかな質の高い筋肉になり、持続力かつ疲労回復の早い身体へと変わっていきます。ランニングやスイミングなどの記録向上が期待できます。
- 関節周りの筋肉がほぐれ、可動域が広がるためスポーツでのパフォーマンス向上が期待できます。例えば、ゴルフのスイングが大きくなり、ドライバーの飛距離アップも期待できます。
- 骨や関節を支える筋肉を鍛えるため、姿勢が良くなり、健康的で美しいボディラインを作ることができます。
- 短期間の内に内臓脂肪、皮下脂肪の順に体脂肪が減少していきます。
- お腹、二の腕、太ももなど、鍛える部位ごとのサイズダウンが可能です。
- 骨や関節を支える筋肉が鍛えられて、姿勢が改善することで、バスタップ、ヒップアップも期待できます。
- 基礎代謝が上がり、太りにくくりバウンドしにくい「痩せ体質」を確立することができます。

インナーマッスルの鍛え方

一般的にはトレーニングジムやヨガスタジオ、スイミングに通って鍛えることを考えるケースが多いようです。

しかし、仕事や家事などで忙しい人は、「鍛えた方が良い」と分かっているにもかかわらず始められなかったり、継続することが難しかったりして、ついつい先延ばしにしているのが実情ではないでしょうか？

そんな方へ、当院では「複合高周波 EMS」の indepth や楽トレを使用し、インナーマッスルをはじめとする全身の筋肉をトレーニングしていきます。

電流によって筋肉を動かすため、通常であれば何時間も運動トレーニングをしながら徐々に鍛えていくインナーマッスルを、動くことなく、短時間で鍛えることができます。

また、複合高周波は低周波とは異なり、最大 15cm の深さまで届いて、1 秒間に 5 回の筋収縮運動を行えるため、身体の奥深くにあるインナーマッスルでもしっかりと鍛えることが可能です。

詳しくは院長にお気軽にお尋ねください。

なお、現在、お陰様で多くの患者さんに当院をご利用頂いており、ますますのサービス向上を図るために当院で一緒に働いてくれるスタッフを募集しています。柔道整復師の資格をお持ちの人が、現在全体の学校に通学していて 2017 年春に卒業される人がいらっしゃればご紹介頂けると幸いです。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

※土曜日診療時間： 8:30 ~ 13:00

■ 診療時間：午前 8:30 ~ 11:30 午後 15:30 ~ 19:30