

# 心と体の

# メンテナナンス

今月のテーマ・マッサージの効用

## 精神的なりラックス効果 精油の薬効も取り入れて

**Q** マッサージを効果的に受けるには?

**A** マッサージの前にストレッチをして体を柔らかくしたり、ゆっくり腹式深呼吸をして「副交感神経のスイッチをオン」しておく、マッサージ効果が高まります。マッサージの前後の入浴もお勧めです。入浴の際は、薬局などで購入できるミネラルソルト(エプソムソルト)や岩塩をお湯に入れ、自分が好きなエッセンシャルオイルを加えると良いでしょう。

マッサージ1時間前には食事を終えておき、マッサージ中はゆっくりと息を吐くことにフォーカスし、自分の体に静かに意識を持っています。

**Q** マッサージ後に注意することは?

**A** たつぷり水分を補給しましょう。マッサージで血行が良くなつてから水をたくさん飲むと、毒素が腎臓を通して尿と一緒に排泄つされ、解毒が進まれます。体を冷やさないために、常温の水か、お湯を飲むといいでしょう。

マッサージは、受け身のエクササイズだと言えます。自分で運動しているわけではありませんが、マッサージセラピストに筋肉を動かされるので、カロリーが消費され、終了後は運動した後のように、体がだるくなる場合があります。マッサージの後には激しい運動はせず、リラックスして過ごしましょう。

よう。

**Q** もみ返しとはどういう状態ですか?

**A** もみ返しは2種類に分けられます。

一つは、マッサージが正しく行われなかった場合、もみ方が雑で、強過ぎたり速過ぎたりした場合、筋肉の繊維を傷つけてしまうため、筋肉痛(もみ返し)が起ります。

もう一つは、マッサージが正しく行われている場合です。痛みを感じていた所がマッサージでさらに痛くなったり、体全体がだるくなったり眠くなったりすることがあります。これは、痛かった部位に血液が行き渡り、栄養が供給され、細胞の修復が始まっているときに感じる不調(好転反応)です。その場合、通常48時間以内には、体(筋肉)が解放された感じがするはずですが、ただその間に激しい運動などをしてしまうと、はつきりとした効果が現れない場合があります。



秋山祥子

マッサージ中の痛みの感じ方によっても異なるので一概には言えませんが、一般的に、心地よい痛みを感じる場合はマッサージが効いていると思つていいでしょう。

**Q** マッサージを受けてはいけない人がいますか?

**A** 心臓・血液の病気を持っている人、特に深部静脈血栓症などを患い、抗凝固薬を投与中の人、あるいは皮膚などに感染症を持っている人は、マッサージを受けることはできません。

静脈瘤(りゅう)の人は、患部から上をマッサージします。高血圧の人、マッサージそのものはいいですが、強い指圧やプレッシャーがかかるマッサージは避けた方がいいでしょう。けがで患部が腫れて熱を持っている

とき、風邪で熱があるときも、血管を広げるのはよくないので、マッサージは控えましょう。

妊娠中の女性は、腰痛緩和などのためのマッサージはお勧めですが、妊娠3カ月未満の方は、マッサージは避けてください。

マッサージ師も、既往症や体調については毎回クライアントに質問し、記録を取っていますが、以上のような方は、マッサージを受ける前に主治医にご相談ください。

※次回はマッサージ師の資格についてです。

**INFORMATION**

Shoko Akiyama Massage Therapy Studio  
138 W. 15th St.  
(bet. 6th & 7th Aves.)  
TEL: 917-345-1340  
www.shokomassage.com