

セルフケア講習会

2月23日(木)に京都医健専門学校先生、生徒の方々に講師に招いてストレッチング、マッサージなどのセルフケア(健康管理を自分自身で行うこと)についての講習会を行いました。

激しいトレーニングの後にしっかりと整理体操をやらないと筋肉は硬い状態のままになってしまいます。筋肉内にはたくさんの毛細血管が走っていますが、硬いまの筋肉では血管が締めつけられて血液の流れが悪くなってしまいます。硬くなった筋肉を緩ませて血液の流れを良くして疲労回復を促進することが身体を変えていくために必要です。

トレーニング効果を最大に得るためには**トレーニング**、**栄養**、**休養**の全てがうまくいかなければいけません。どれが欠けてもいけません。

今回は自宅でできるストレッチング、マッサージについて学び、早速実践してみようと乙校生は和気あいあいとした雰囲気の中でも真剣に受講しました。



【京都医健専門学校の方々】



【大腿四頭筋のストレッチング】



【背中ストレッチング】



【大腿四頭筋のマッサージ】



【ハムストリングのマッサージ】



【京都医健専門学校生によるマッサージ】

京都医健専門学校の皆さん、ありがとうございました!