

男女共同参画センター

生涯学習センター

DV総合対策センター

相談する

図書を借りる

視聴覚機材や
PCを借りる

ホールや研修室を
借りる

[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [令和2年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「整体師が教える 簡単セルフメンテナンス講座」を開催しました

令和2年度 県民講師チャレンジ講座

【整体師が教える 簡単セルフメンテナンス講座】

※県民講師チャレンジ講座・・・県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「整体師が教える 簡単セルフメンテナンス講座」
- 講師名 石動丸 智子（いしどうまる ともこ）
- 日 時 令和3年3月3日（水） 10：30～12：00



講師の石動丸さんは、現在整体師としてご活躍中です。「自宅でもできるセルフメンテナンスの実践を交えながら、日頃から体を整える大切さをお伝えしたい。痛みが出る前の予防につなげていただきたい」との思いで講座を実施されました。



健康に問題がない状態で日常生活を送れる寿命を健康寿命といいます。この健康寿命を延ばすため「皆さんには疲労をためず、良いコンディションを保っていただきたい」と話された石動丸さん。この日は、筋膜や体のゆがみを整えるセルフメンテナンスの方法を複数準備されていました。

「筋膜」は全身をボディースーツのように覆っているもので、石動丸さんは「その一か所が固くなってしまうと、柔軟性や血流などの機能が低下します。また、筋肉が動きづらくなると、こりや痛みが出てきます」と説明。この筋膜を柔らかくして癒着をはがし、正常な状態に戻すことを「筋膜リリース」と言うそうです。

まず、参加された皆さんは自分の手で、自身の腕や足、お腹や背中に触れながら、筋膜リリースを行いました。また、講座後半ではタオルを使った方法の紹介も。驚くのは、本当に優しいタッチでよいということ。血流が良くなり、これだけで体が温まってきました。



筋肉と筋膜が原因となって首や肩、足腰といった特定の場所に痛みを引き起こすものに「筋膜性疼痛症候群」があるそうですが、これも筋膜の滑りが悪くなったり、厚くなったりすることで引き起こされるとのこと。石動丸さんは、筋膜をゆるめる、柔らかくたもつことが大切と話されました。

さらに、2組になって、同じ位置で足ふみができるか、座ったときに膝の位置は左右で同じかなど、体のゆがみを確認していきました。骨盤のゆがみチェックでは、皆さんから、私も見て欲しいと石動丸さんに次々と声がかかる場面も。ゆがみが見つかった方は、これを戻し、整える方法を教わり、実践。ゆらゆらと揺らすことで体が整っていくことに、驚きの声が聞こえてきました。石動丸さんは「ぜひご自宅でも定期的に継続して行ってください」と皆さんの健康を気遣う言葉を贈り講座を締めくくられました。

【参加者の感想より】

- 自分の体の状態を実際に見ていただき、知ることができました。
メンテナンスのやり方を教えてもらったので、大変参考になりました。
- 最近よく耳にする筋膜リリース。優しい先生の講座でした。
自分でできる簡単な方法を教えてもらったので、暇な時間にやってみようと思いました。
- 自宅で行え、“ながら”で行える体操でよかったです。

今後の石動丸さんの活躍を応援しています。

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)



佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

 交通アクセス

 お問い合わせ

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日（祝日も含む）
12月29日から翌年1月3日まで

館内フロアマップ



施設利用の手続き



利用料金表



施設利用Q&A

