

あるく健康ニュース 4月号

頭の横の筋肉『側頭筋』

頭痛・めまい・耳鳴

皆さんこんにちは、今回は頭の横にある筋肉『側頭筋』についてお話しします。

この筋肉は、顎を動かす筋肉であり、硬くなると頭痛・めまい・耳鳴りの原因となります。

ではこの『側頭筋』の場所を簡単に説明します。

まず皆さん、手のひらで頭の横を触ります。

次にこめかみの少し後ろで、耳の上の辺りに手のひらを合わせて下さい。

この状態で口を開いたり、閉じたりして顎を動かしてみてください。

すると、筋肉がポコポコと膨らんだり凹んだり動いている場所が確認出来ると思います。

この、動いている筋肉が、『側頭筋』です。

実際に触って動かすと筋肉の場所が分かりやすいと思います。

では『側頭筋』の緊張を緩めるマッサージをご紹介します。

まず、左右の手をグーの形にして、軽く握って下さい。

次に握ったコブシの部分で、先ほど確認した『側頭筋』の膨らんだ場所に当てます。

そのまま、当てたコブシを前後に動かして下さい。

この時、あまり強く押さないようにして下さい。

このマッサージを10秒間ほど行ったら、一度口を開けたり閉じたりして、筋肉の場所を確認して下さい。

触っている筋肉の場所がズレていないか確認しながら、10秒を3セットほど行って下さい。

続けていると段々と筋肉の緊張が減ってくると思います。

ポイントはあまり強く押さないことです。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com