

## 神経筋促通法とは

神経筋促通法とは皮膚や筋肉、関節などに適切な刺激を与え神経と筋肉の伝達を活性化させる運動療法です。

筋肉の反応性を改善したい。

可動域を広げたい。

麻痺を改善したい。

運動パフォーマンスを向上したい。

そういう方に、リハビリやスポーツ現場で用いられます。脳から筋肉への指令回路(神経回路)を再建・強化し、正常な運動パターンを思い出させる目的で行われます。



ゴルジ腱器官とは  
ゴルジ腱器官は骨格筋の腱に存在します。そのため腱部分の伸長具合を感知する役割があります。つまりゴルジ腱器官は感覚受容器と言えます。

シナプスとは  
脳や神経系を構成する神経細胞(ニューロン同士)、またはニューロンと他の細胞(筋繊維)を繋ぐ「接合部」のことです。

ニューロンとは  
脳や体内で電気信号を使って情報をやり取りする「神経の細胞」です

これがニューロンです

ここが接合部でシナプスといえます

神経筋シナプスは私達が意識的に身体を動かすために必須の神経系と運動系を繋ぐ唯一の化学的な接合部です

- ◆有酸素なら 10分程度
- ◆筋トシなら 15~25回×2~3セット
- ◆休憩は 30秒
- ◆トレーニングは筋肉の部位を意識しながら行いましょう

