

「噛むこと」の効果を知っていますか？

月刊キユア

運動中の噛み方には2種類あり、噛み方により効果が変わります。1つ目はガムなどを常に軽く噛むことで集中力のアップにつながります。2つ目はサッカーのキックや野球のバッティング、ラグビーのタックルなど際にの食いしばることで瞬発的に大きな力を発揮します。今回はその効果を詳しく説明していきます。

📍 運動中に軽く噛むことの効果



集中力・判断力のアップ

噛むことで、脳内の認知機能をつかさどる部分の血流がよくなり、集中力・判断力が高まります。

📍 瞬発的に食いしばることの効果



筋力のアップ

力を発揮したい時に食いしばることで、足や首回りなどに力が入り、キック力が上がったり、脳震盪を防ぐことができます。また、マウスピースも効果的です。



重心、姿勢の安定

上下の歯を噛み合わせよく噛むことで、身体の関節が固定されやすくなり姿勢が安定します。

噛むことで発揮できる力は4-6%上がると言われていますので、プレーをする際には“噛むこと”を意識してみてください。

令和3年11月30号

スポーツキユアセンター
横浜・健志台接骨院

患者さんへのお願い

- ・体調が優れない方、咳や喉の痛みがある場合は来院をお控えください。
- ・来院時から退院時までマスクの着用をお願いいたします。
- ・来院の際には、こまめな手洗いおよび手指消毒をお願いいたします。
- ・来院時に非接触型体温計による検温を行います。



安心・安全のために
三密対策を徹底実施中

11月の診療について

- ・3日は文化の日、23日は勤労感謝の日のため祝日診療となります。27日、28日は、大学入試のため休診いたします。
- ・大学の入構制限緩和のため受付時間を右記のように変更致します。
- ・今後の診療状況につきましては、キユアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。

◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが、その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

【変更前】
9:00~20:00



【10月14日~】
9:00~20:30



Facebook
QRコード



Instagram
QRコード

横浜・健志台キャンパス 3号館1階

TEL: 045-479-6262