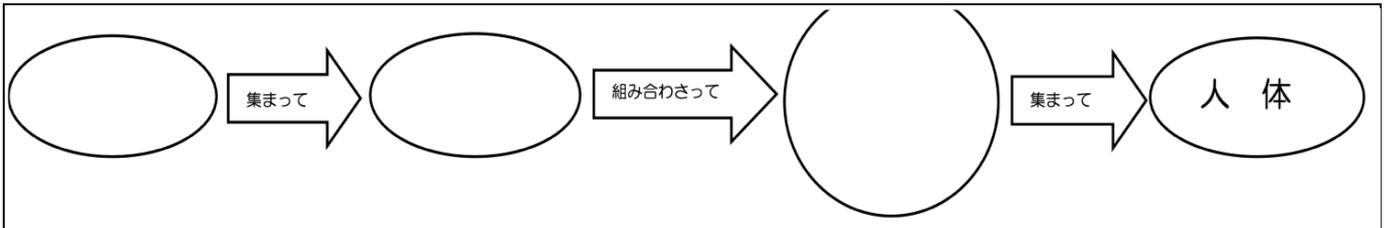


アロマ“スキルアップ”キャンペーン・1DAY 講座③

「触れて感じる身体のつながり（骨と筋肉）」まとめ資料

人体のしくみ



骨格系

- ・骨格系は、（ ）（ ）（脊柱、胸郭、骨盤）、（ ）（上肢、下肢）に大別され、可動性のある連結位部分を（ ）という。
- ・人体には約（ ）個の骨があり、次の働きがある。
（ ）、（ ）、（ ）、（ ）、
（ ）や（ ）の貯蔵
- ・骨の新陳代謝は、（ ）によって骨が壊され、
（ ）が壊された部分を修復するというプロセスを繰り返す。

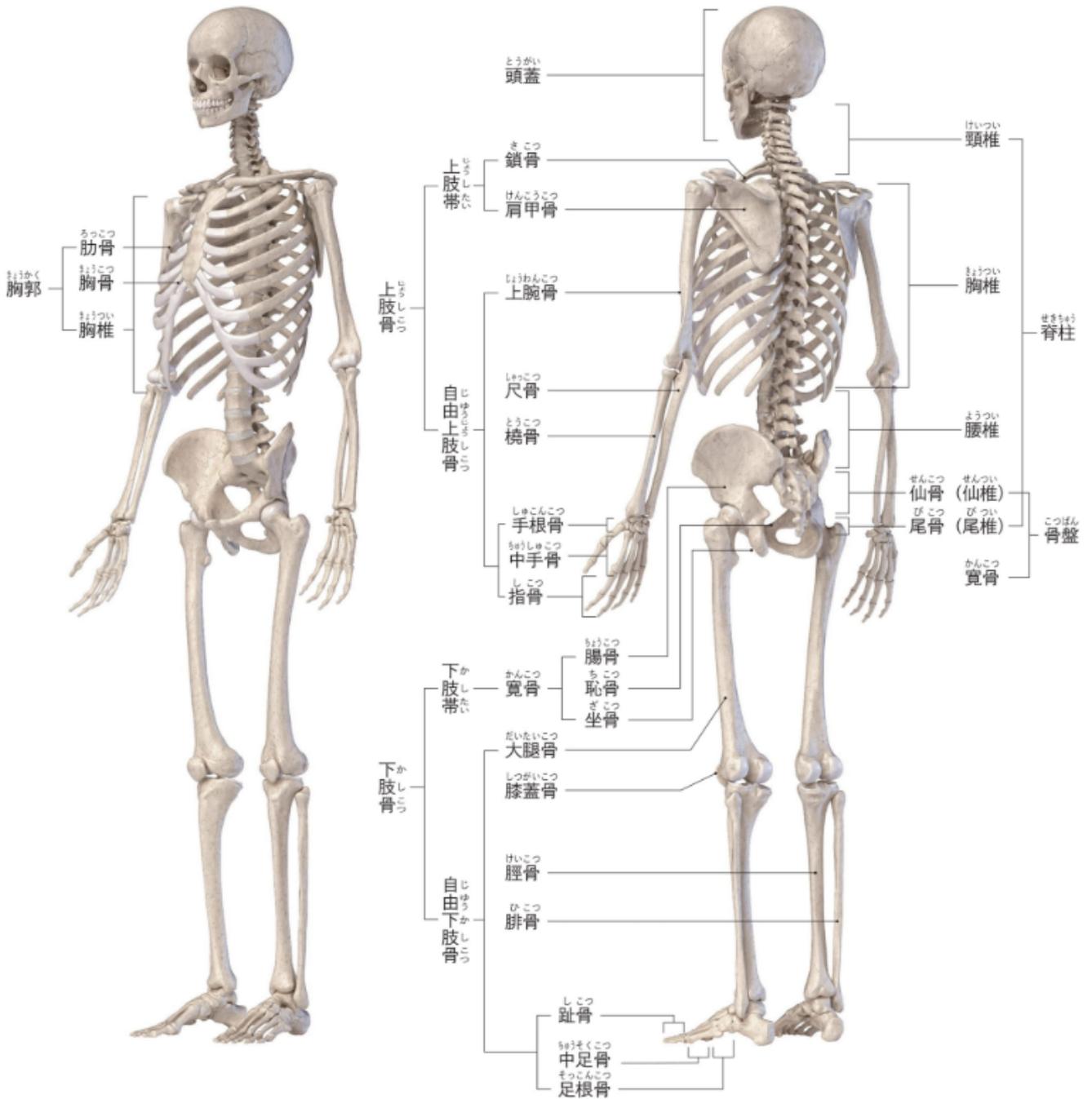
筋系

- ・筋肉は、身体を動かす（ ）、内臓や血管壁を構成する（ ）、心臓の筋肉（ ）の3つに大きく分けられる。
- ・骨格筋は自分の意思で動かすことができる（ ）で、平滑筋と心筋は意思とは無関係に動く（ ）に分類される。
- ・筋肉は（ ）によって作られ、その太さによって筋肉の大きさが決まる。
- ・ある動作に対して主に動く筋肉を（ A ）、Aを補助して同じ方向に働く筋肉を（ ）、Aとは逆の働きをする筋肉を（ ）という。

ワーク 1：骨、筋肉に触れてみよう

ワーク 2：肩こりのセルフケア

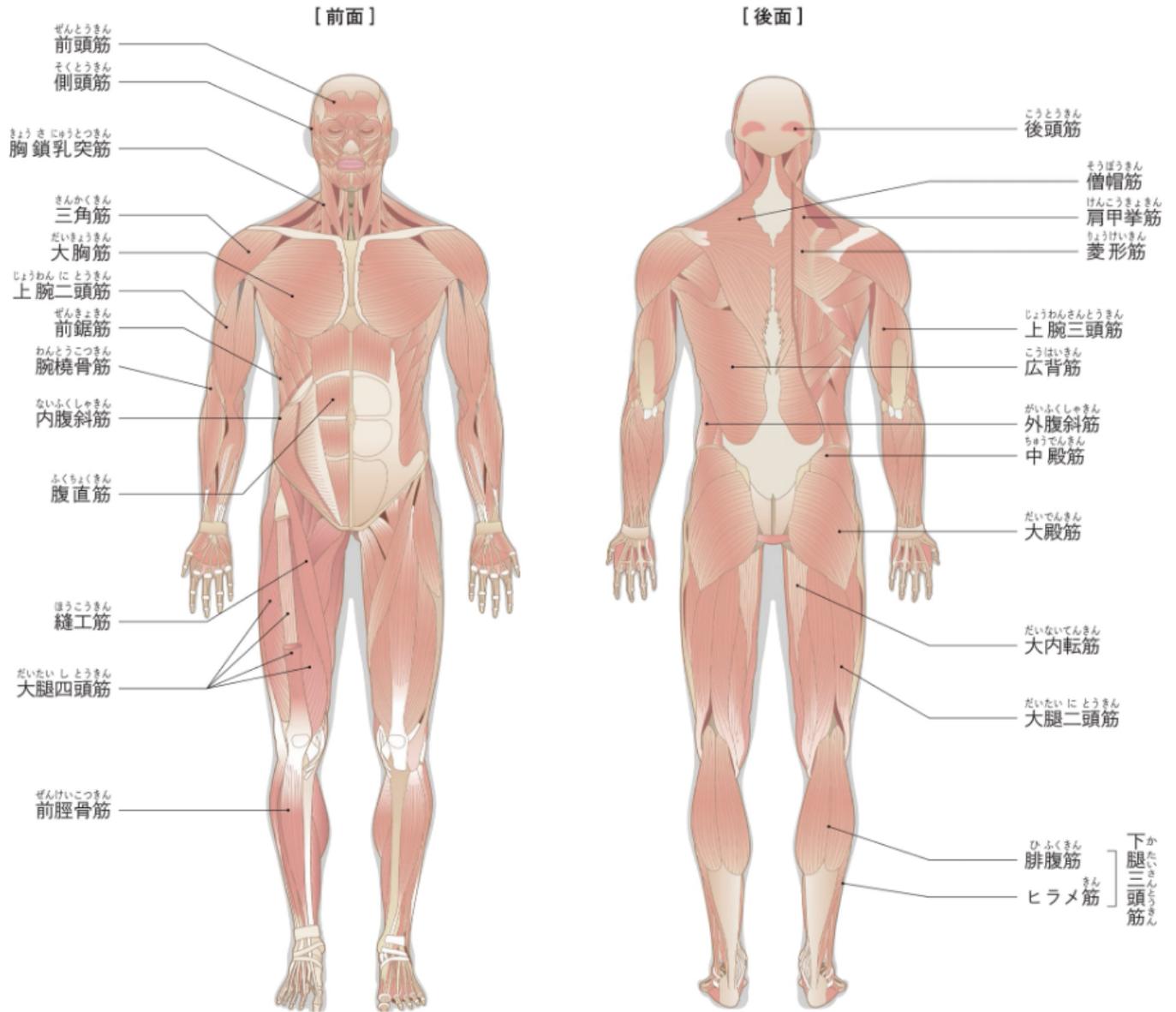
全身の主な骨格



出典：公益社団法人 日本アロマ環境協会 2024年10月1日発行

AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター公式テキスト P242

1Day 講座③ 触れて感じる身体のつながり（骨と筋肉）



出典：公益社団法人 日本アロマ環境協会 2024年10月1日発行

AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター公式テキスト P251

1Day 講座③ 触れて感じる身体のつながり（骨と筋肉）

表情筋

皺眉筋

まぶしさを感じたときなどに働き、眉毛の皮膚を内下方に寄せて眉間に縦ジワを作る。

眼輪筋

輪のように目のまわりを囲むように位置し、眼瞼部、眼窩部、涙嚢部からなる。目を閉じる運動に関わっている。

鼻根筋

じょうしん びよくきょきん
上唇尾翼挙筋

小頬骨筋

大頬骨筋

口輪筋

輪のように口を囲む筋で、唇を閉じるときに使われる。

こうかく かせいきん
口角下制筋

口を「へ」の字にするなど、口角を下げるときに使われる。

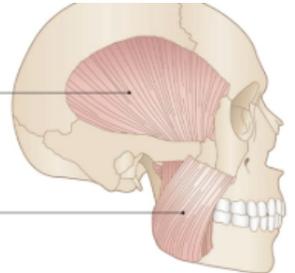
しょうきん
笑筋

笑うときに使われ、えくぼにも関わっている。

前頭筋

眉を上げる、頭皮を動かすなどの動きに関わっている。帽状腱膜を介し、後頭筋につながっている。

咀嚼筋
側頭筋
咬筋



ぼうじょうけんまく
帽状腱膜

こうとうきん
後頭筋

きょうき にゅうとつきん
胸鎖乳突筋

そうぼうきん
僧帽筋

こうけいきん
広頸筋

きょうきん
頬筋

頬を膨らましたり、へこましたりして、息を吸うとき、吐くときなどに使われる。歯列やかみ合わせにも関わっている。

出典：公益社団法人 日本アロマ環境協会 2024年10月1日発行

AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター公式テキスト P256