

内野山治療院便り 冬号 No.17

テーマ 「 筋膜 (きんまく) 」

年々、地球の温暖化が進んでいると言われていたのですが、今年は特に暖冬ですね。中国発症の新型コロナウイルスによる感染症も脅威で、いったいこれから地球(人類)はどうなってしまうのかとても不安な感じがしますね。

さて、今回のテーマは、今話題の筋膜(きんまく)についてです。皆さんよく「筋肉」は馴染みがありご存知と思いますが、今回の「筋膜」については、いかがでしょうか?よく例として分かりやすくお伝えするとすれば、鶏肉の皮と肉の間の薄い半透明の膜を思い浮かべて頂くといいと思います。私たち人間も、皮膚と筋肉の間に筋肉を覆うように薄い膜、即ち「筋膜」が存在し、摩擦の軽減を図り、筋肉や関節がスムーズに動くようにしたり、皮膚や筋肉に血液から栄養を送ったり、老廃物を吸収したりしているのです。この「筋膜」は、美容やサプリメントでお馴染みのコラーゲン・エラスチン・ヒアルロン酸などで構成され、柔軟性と弾力性に富んだゼラチンのような性質です。ですから、お肌の美容にも関係が深いのです。この「筋膜」は「第二の骨格」とも言われ、この「筋膜」がねじれたり、よじれやこわばることで、コリや張り、痛みが起こると考えられていて、私たちが治療で使う身体のツボにもなっている「トリガー(痛みの)ポイント」がこの筋膜にあるという研究もあります。コピー機の印刷やテニスラケットのガット、編み物などのゆがみを想像して頂くと分かりやすいかもしれません。また、ケガや病気で手術を受けた際に傷口の部分には癒着が起こりやすく筋膜への影響もあるでしょう。

そして、この筋膜、姿勢の維持などバランスを保ったり、スポーツにおいての一連の動きにも関係しており、ゴツゴツのローラーを使って身体をほぐす「筋膜リリース」というケアが流行っています。ローラーで筋膜を刺激し血流を良くして、こわばりをほぐしていくことで身体の動きを良くしていきます。この筋膜への刺激は、「はり灸」でも直接的で簡単に行うことができます。

結局、方法が違えど、重要なのは、二つ!「血流改善」と「感覚神経、脳神経への刺激」。そして、血流改善と神経への刺激は、「はり灸」の最も重要で得意とするものです。ただやり方を間違えると、張りのないゆるゆるポコポコのテニスラケットのガットみたいになってしまいます。その方に合わせた(年齢や体質)オーダーメイドな少しのコツが必要になってきます。ぜひ、みなさんも、はり灸で「筋膜」を適度にゆるめて、美容と健康、生活にも張りを取り戻しましょう!

筋膜
全身の骨、筋肉、内臓を覆うクモの巣状の繊維組織 体のパーツをまとめ支える役割

筋膜はゆがむ!?
癒着
たるみ
生活の中で筋膜にゆがみ
➡肩や腰などコリの原因

筋膜はゆるめて、美容と健康、生活にも張りを取り戻しましょう!