

アスパーク便り

NO.444 元年9月1日発行遠藤 翼

皆さんは筋膜リリースという言葉を知っていますか？

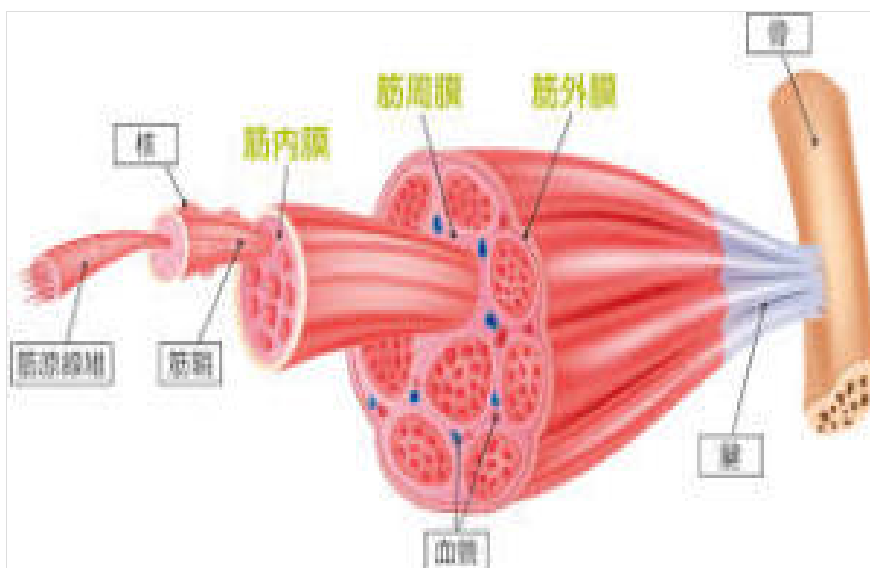
筋膜リリースをする事で色々な効果が期待されるので紹介したいと思います。

筋膜とは

先ほどから筋膜とばかり書いていますが、いったい筋膜とは何かと言いますと筋肉を包んでいる膜の事で、身体全体にはりめぐらされています。筋繊維や器官、神経なども連結していて三次元的に全身を覆っており、第二の骨格とも呼ばれています。

筋膜は浅筋膜（せんきんまく）、深筋膜（しんきんまく）、筋外膜（きんがいまく）、筋周膜（きんしゅうまく）、筋内膜（きんないまく）と連続して層になっており、すべての筋組織はお互いに滑りあうように動きます。筋膜には筋肉を保護する作用、筋収縮時の滑りを助ける作用、血管や神経、リンパ管を支えて通過させる機能があります。筋内膜以外の筋膜はコラーゲン繊維とエラスチン繊維でできており、コラーゲンとエラスチンはお互いに協力し合って身体の形を整えたり、身体の動きに合わせて形を戻したりしています。

筋膜に機能異常がみられると、本来はサラサラの水溶性の基質が粘度の高い状態になり、筋膜全体の滑りが悪くなります。また、筋膜を通っている血管や神経、リンパ管などの通過部分が圧迫されて循環障害などが起こります。



筋膜リリースとは

非対称な姿勢や動作をとり続けることや同じ姿勢を長時間とり続けること、怪我などによって身体の一部に負担がかかり、身体がアンバランスな状態となると筋膜が自由に動けない状態になります。すると筋膜のよじれが生じて筋膜と皮膚・筋肉との間の滑らかな滑りが失われます。

筋膜のよじれができると、コラーゲン繊維とエラスチン繊維が一部により集まり、本来はサラサラの状態が粘っこくなってしまうようになります。

筋膜は全身につながっているため、ほかの筋肉や筋繊維にまで動きの悪さが波及し、痛みや筋力の低下、柔軟性の低下、運動パフォーマンスの低下、日常生活活動の低下がみられるようになります。

筋膜のよじれやねじれを解消して、正しい筋と筋膜の伸長性と筋肉の動きの回復を促すのが筋膜リリースです。

筋膜リリースはストレッチのようにある一定の方向に伸ばすのではなく、筋膜をさまざまな方向に解きほぐしていくことです。

筋膜リリースの効果

本来は理学療法士などが筋膜リリースを施術し、その後の効果を持続するために自分で行える筋膜リリースが指導されます。ですがそこまで本格的ではなくても、日常的な姿勢や動作のとり方による身体の動きの硬さや肩や首の凝り感、腰痛、むくみ、バスタップなどの改善には自分で行う筋膜リリースでの改善が期待できます。

自分で筋膜リリースを実施することで身体のバランスが整い、身体が軽く感じられるようになります。継続することで身体の良い状態を保てるようになり、身体が動きやすくなっていくのでセルフコンディショニングとしても活用できます。

※ただし、悪性腫瘍・がん、開放創（皮膚の開いた傷）、縫合部がある場合、全身・局所感染時は、筋膜リリースは禁忌となります。筋膜リリースを実際にやってみて、痛みが強くなる場合や痛みが変わらない場合もほかの病気が原因となっている場合もあるので筋膜リリースを一旦止めて病院を受診しましょう。

もしも少し興味のあるお客様がいらっしゃいましたらトレーニングルームのストレッチマットの脇に筋膜リリース用の道具とやり方の説明を置いて置きますのでお使いください