

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！  
今月は『筋膜のリリース』についてお届けします。  
私たちの筋肉は、びっしりと薄くて白い膜に覆われています。この膜が『筋膜』と呼ばれています。  
筋膜を緩める事で身体にどんな変化が起きるのか？ じっくりと紹介いたします。



## 筋膜の働きと、身体に及ぼす影響

筋膜のリリース トリガーポイントなどの単語を、最近よく耳にしませんか？

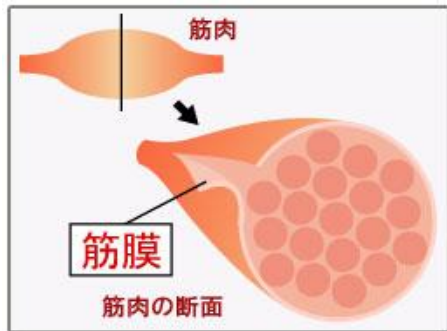
少し前までは、見向きもされていなかった『筋膜』ですが、今や主役級の扱いにまで注目度が上がり、アスリートだけでなく一般の方も筋膜へのアプローチが常識になりつつあるのです。

では、筋膜とはいったいどんな役割をしていて、どこについているのか？ 少しずつ整理して行きましょう。

まず筋膜は、内臓や血管、骨や神経などを含めた、身体のあらゆる組織を含めた『膜状組織』の一つで、全身を薄い皮でびっしりと覆い尽くしています。(鶏肉の薄皮をイメージしてください)

筋膜の主な働きは3つあり、①筋肉だけでなく内臓や血管などの組織を区分けする役割 ②外部の衝撃から組織を守る役割(クッション) ③筋膜ライン(筋膜のつながり)で運動連鎖に大きな運動エネルギーの発生を促す役割の3つです。

筋膜のお蔭で、私たちは小さな力で効率よく大きなパワーが出せているという訳です！



筋膜はコラーゲンで構成されている組織で、緊張やけがなどで縮んで硬くなったり、他の筋膜と癒着して身体全体の構造に影響を及ぼすことがあります。

その硬くなったり短くなった筋膜を、正しい位置に戻す方法が『リリース』と言う訳です。

また、極端に筋肉のしこりが強い箇所や、痛みを発生させている箇所を、『トリガーポイント』と呼びグリッドローラーなどで圧迫しながらほぐす事で、身体の不調を取り除くことが出来るのです。

## なぜ筋膜は癒着したり硬くなるの？

答えは簡単！

筋膜はそれ単体では動くことが出来ないからです。つまり、筋肉は自らの意志で縮まったり伸ばしたりが可能ですが、筋膜自体は周りの組織と同調して『受動的』にしか動かない為、一方所に強いストレスなどがかかると、広範囲に膜を張っている筋膜は、正常な収縮ができなくなり、硬くなってしまいます。

筋肉の収縮にあわせて動いている筋膜は、極端な筋活動の低下(運動不足)や、突発的な筋収縮などが原因で筋肉とシンクロした動きが出来なくなる訳です。

筋膜は全身をネットワークに覆い尽くされている為、一方所の不具合でも連鎖的に調子を崩してしまうデメリットがあるのです。

言い換えると、筋膜の癒着や硬化により、体調不良が引き起こされていると言う事なんです。



## 筋膜が正常だと、調子が凄く良くなる！

重なっている筋膜や、歪みでしわが寄っている筋膜を、ほぐしながら剥がしていく事を『リリース』と呼んでいます。

筋膜をリリースする事で、原因不明の体調不良が急に良くなったり、腰痛や肩こりなど慢性的な血行不良による痛みから、解放される事がいくつも症例として報告されています。

今や、筋肉にアプローチを掛けるような整体や、関節や骨格全体を調整するカイロプラクティックと並び、筋膜のリリースはコンディショニングの常識になりつつあるのです。

ここまでは解明できているのですが、問題はそのほぐし方・・・。

筋膜は筋繊維に沿ってほぐさなければ、効果的な修正が出来ない為専門的な技術を持った者が直接施術をするしか、方法がありませんでした。

何の知識もない素人が無理やり筋膜にアプローチを掛けると、炎症(筋膜炎)を引き起こしたり、返って体調悪化を引き起こす事にもなりかねない難しさがありました。

## そこで便利なアイテムが登場しました！

筋膜リリースに特化したフォームローラー(グリッドローラー)なるものが巷で大流行！

アスリートから一般の愛好家まで、今では幅広い層で愛用されている優れたものです。

凹凸のある表面を足や腰、背中などに押し当て、コロコロと転がすだけで歪んだ筋膜がポロンと剥がれる仕組みに！ ストレッチと合わせれば、その効果は倍になるほど調子が上がります。

但し、ここでも素人療法はご法度！ やはり、ほぐす順番や筋繊維に逆らわずに正確に行うやり方は、知っておかなければいけないですね・・・。

↓ 筋膜リリースの正しい使い方を知りたい方は ↓

4月号は『理想的な睡眠』です。

4月スタートの新クラス『筋膜リリース』にご参加ください！ 毎週火曜日

監修:構成 F・E・P 打林

