

Vol.156

院長 関の

Face to Face

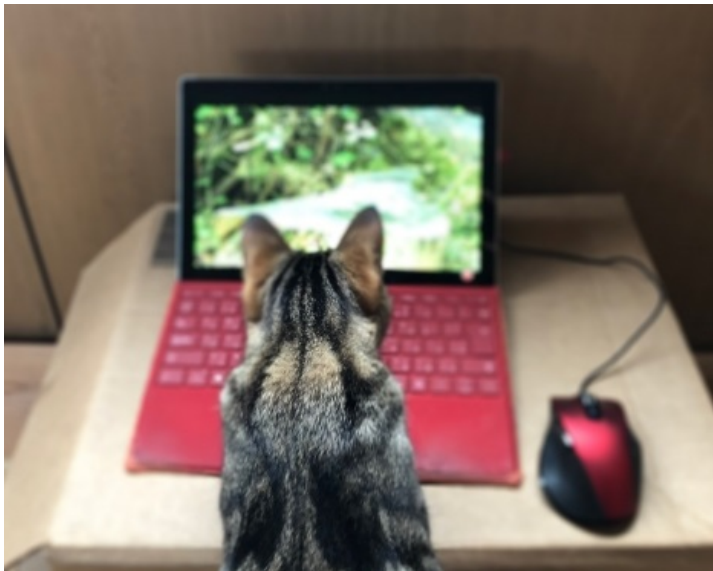
2021年 6月 1日発行



筋肉は筋膜という薄い組織膜に包まれています。筋膜は筋肉の繊維の中まで入り込み、筋膜に包まれた筋肉はさらにグループごとに筋膜に包まれています。表層から深層まで立体的に包み込むため、第二の骨格と言われています。筋膜の役割の主なものとして

各組織を包み、仕切りを作り結びつけ、体の姿勢を保つ

# 痛みの原因は筋膜のことが多い



組織同士の摩擦から保護する

筋繊維の動きを支え、力の伝達を行う

私達が腰が痛いとか、背中が張るとか感じるのは、筋肉が痛いというよりは、筋膜に原因がある場合が多いという事です。つまり、長い時間同じ姿勢でいることや運動不足などで身体が歪み、筋膜のよじれやこわばりが起こると、特定の筋肉のみに負荷がかかり、コリ、

ハリ、痛みの原因となることが最新の医学で判明しました。

更に、私もも行っている整体やあん摩指圧マッサージ、鍼灸が筋膜を緩め、正常な状態にしていることもわかってきました。つまり、深く鍼を刺したり、強く揉んだりしなくても筋膜は十分に緩むのです。

まだまだ筋膜の医学研究は発展途上ではありますが、我々施術者は最新の知識を取り入れ、治療に取り組んで参ります。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院・マッサージ院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face

to faceは患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です