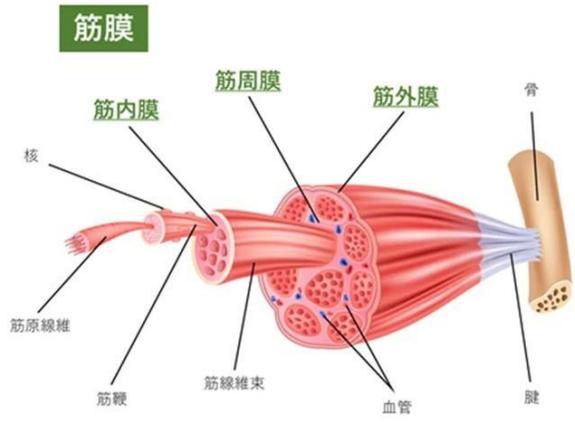


筋膜の役割とは？

筋膜には様々な重要な役割があります。

- ・ 筋肉だけを包む膜ではなく、内臓、骨、血管、神経などの体の様々な構成要素を包んで支えています。例えば、ウエットスーツを着ると、体にピッタリとフィットして、体が立体的に包まれる様なイメージです。
- ・ 各組織を包む筋膜は、組織同士が擦れて起きる摩擦から組織を守る役割をします。
- ・ 3つの膜（筋外膜、筋周膜、筋内膜）が筋繊維を包んでおり、この3つの膜の構造が、筋繊維の動きを支え、力の伝達を行います。



・ 筋膜はコラーゲンできており、85%が水分です。水分の摂取不足、パソコンやデスクワークなどの同じ姿勢での長時間作業、ストレスにより、筋肉の柔軟性が低下し、筋膜同士が癒着してしまいます。筋膜が癒着すると筋肉の動きが鈍くなり、スムーズな動きができなくなります。

Contact Us 連絡 先

Manhattan Office



212-204-8567



424 Madison Ave., 7th Floor
New York, NY 10022



月/火/水/金曜日 **9AM-5PM**
土曜日 **9AM-3PM**



Info@jmedny.com

J+MED

on Madison



筋膜 FASCIA

筋膜とは？

細かい筋繊維を束ねたのが筋肉です。体のあらゆる筋繊維を一本ずつ包んでいる膜が筋膜です。筋肉の動きの補助、姿勢を支えるという役割を持つため、筋膜は「第二の骨格」とも言われます。

トレーナー

廖珮君, Peggy Liao

MS, ATC

認定アスレティックトレーナー



筋膜の硬さが体調不良の原因に！

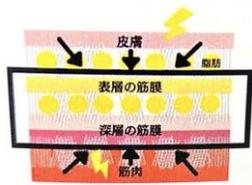
筋膜は柔らかい組織で癒着を起ししやすい特徴があります。日常生活やスポーツ等で怪我をしたり、捻ったりして筋膜に傷が入ると、治癒過程で筋膜同士の癒着が生じます。癒着すると正常な筋膜より厚くなります。厚くなった筋膜は正常な筋膜細胞と同じように滑らかに動かなくなるため、筋肉の動きに支障が出て、痛みやこりを引き起こす原因となります。

硬くなった筋肉に癒着すると、筋肉が押さえつけられて動きが制限され、力が発揮できなくなります。さらに、関節の動きも妨げられることから可動域も狭まり、同時に血液やリンパの流れも悪くなり、体の代謝も低下します。筋膜が硬くなると、筋肉のコンディションを悪くするだけでなく、体調不良にもつながります。

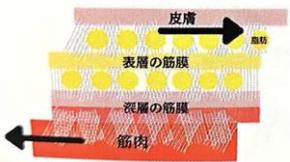


硬い

筋膜リリースは、筋膜の捻じれや筋肉のこわばり、筋肉と筋膜の伸張性を回復させ筋肉の動きを回復を促し、筋膜を様々な方向に解きほぐしていくことです。



柔らかい



筋膜は硬くなると、筋膜の下にある筋肉や上にある皮膚や脂肪の動きが硬くなります。

筋膜リリース

筋膜リリースとは、筋膜の癒着や萎縮を引き剥がしたり、擦ることによって、筋肉の柔軟性を取り戻し、関節の可動域を拡げます。以下の徒手療法、IASTM、カップング療法、フォームローラーが筋膜リリース治療法です。



IASTM (Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization)とは、軟部組織治療法は純度の高いステンレス製の専用ツールを使用します。偏った姿勢やスポーツによる使い過ぎが原因で筋肉、関節、靭帯に癒着した筋膜をステンレス製のツールを使って筋膜を解放(リリース)していく施術法です。

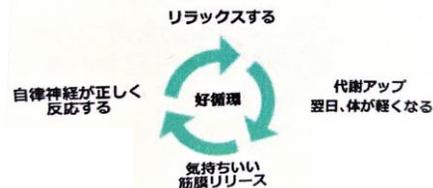


カップング(吸い玉)は、身体のこりの原因である血行不良の改善が期待できます。背中などにカップを乗せて吸引し、カップの内部を一時的に真空状態にした後カップを外します。カップを外すと止まっていた血液が一気に流れ、血行改善や血行促進の効果が得られます。血行改善や促進だけでなく、筋肉同士の癒着をはがす「筋膜リリース」と同様の効果もあります。吸い玉を動かしながら施術するスライドカップングはハンドマッサージで体がほぐされる感覚に似ています。

痛い情報は、神経へ悪影響



気持ちいいと、神経は良い影響



フォームローラーは、自宅などで簡単に筋膜リリースやマッサージを行うことができるセルフケア器具のことで、全身のこりやむくみなどの悩み解消が期待できます。

