

「はり」をすることで起こる体の変化～筋膜への影響～

科学的な検証が進むはりの効果

最近テレビや新聞などで、鍼灸が取り上げられる機会が増えました。大昔から伝承されている医療技術ですが、「なぜ効果があるのか？」といった部分がかきとれないため、科学が発達した現代では「効果がよくわからないので積極的にはおすすしめないけど、興味のある人はどうぞ」といった位置づけにあったと思います。しかし、多くの関係者の臨床報告や、基礎実験などを通して、多くのことが解明されつつあります。今回は、筋膜への影響に絞ってまとめてみたいと思います。

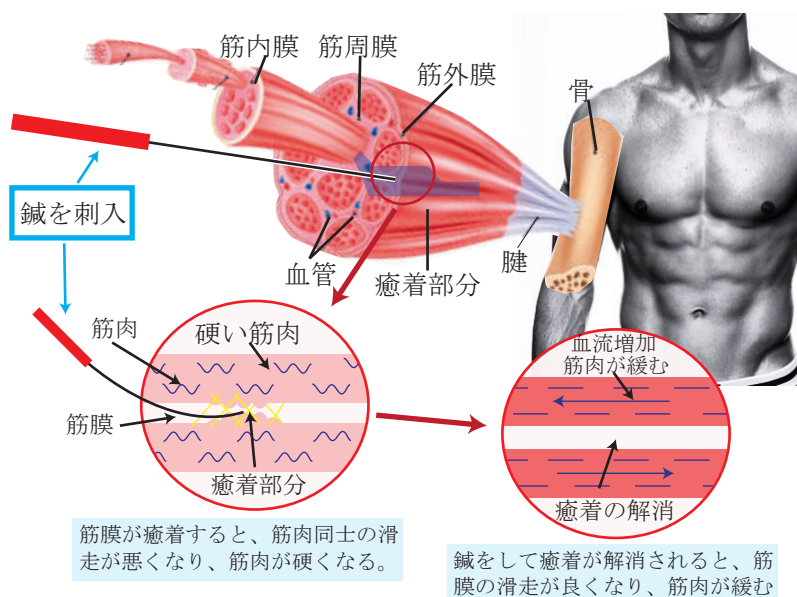
筋膜とは？

筋膜とは、筋肉を包む薄い膜のことです。体全体に張り巡らされ筋肉を表面だけでなく、深層まで立体的に包んでいて第2の骨格とも呼ばれています。筋膜は薄くて柔らかい組織なので、癒着（くっつく・絡まる）したり縮んでしわが寄ったりしやすく、痛みの原因にもなります。また、腕と胸の筋膜が引っぱりあい、円背になるように、悪い姿勢や動作を引き起こすこともあります。

鍼と筋膜

「筋膜リリース」といった言葉、一度は聞かれた事があるのではないのでしょうか？様々な筋膜への治療方法がありますが、鍼も強力な筋膜への治療効果があります。

鍼先を癒着部分に刺すと、癒着部分の周囲の血流が増え、くっついたり、シワが寄っていた筋膜が引き伸ばされ、正常な動きを取り戻します。そして、痛みや動きの悪さが改善されていくのです。



多くの筋膜への治療方法が皮膚の上から間接的にアプローチするのに対して、鍼は問題のある部分まで鍼を入れて、直接治療が行えるので非常に有利な治療方法と言えるでしょう。

先日放送された「ためしてガッテン」などのテレビ番組でも、筋膜に鍼を届かせて癒着した筋膜が正常な動きになっていく映像が公開されていました。普段鍼を受けているみなさんも、映像を見て改めて自分の体で起こっている変化を知り、「鍼ってすごいな」とコメントを頂きました。今後もこのような研究がすすみ、「よくわからない鍼灸」がメジャーな医療となるよう願っています。ちなみに筋膜への影響は鍼の効果機序のほんの一部です。

鍼灸広報キャラクターを作成中！

私は鍼灸院での治療業務とは別に、鍼灸師会での広報のお仕事もしています。

わかりにくい東洋医学、鍼灸の世界を一般の方にも知ってもらって、もっと鍼灸が好きになってもらいたい！どうすればわかりやすく伝えられるのかを日々考えています。そして今年は、鍼灸のキャラクターを作って、漫画や物語にしたり、ラインスタンプにして、鍼灸を発信していく事となりました。キャラクター構成や、発信方法など、ちょっとした空き時間に考えています。

知的に走ろう！

市民ランナーの為にランニング教室

日時：4月14日（日）13:30～16:30（13:00～受付）

定員：40名（先着順・要予約）

費用：3000円（1ドリンク付き）

会場：海浜公園多目的ホール・競技場

ランニングをされている方が非常に多いのですが、気軽に始められる分、ちゃんとした知識を得る機会が少ないように思います。

ただ走るだけでも運動効果もあり、気分もいいのですが、練習のプランニング、準備運動、走り方、食事や水分補給など、知識を得て練習をすると運動の効率が上がります。今回のランニング教室では、初級～中級の方に向けて、講義＋実走という形で行います。どなたでも参加可能ですので、興味のある方はご連絡ください。

みなさんの参加をお待ちしています。