

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

マッサージとファシアリリースの違いとは？

コリや痛み、疲労などを感じた時に、選択肢の一つに挙がる方法に「マッサージ」があります。マッサージ師が提供するプロの技から、家庭で行うもの、マッサージ器具などを使うものと様々です。今回は、マッサージと、ファシアリリースの違いについて解説をしたいと思います。

マッサージとは？

マッサージの手技は様々ですが、主に、筋肉を対象とし、押したり、揉みほぐす事で血行を促進し、痛みや疲労の物質を流したり、筋肉の緊張を緩和します。リラクゼーションのイメージが強いマッサージですが、本来は、あんまマッサージ指圧師という国家資格者が提供する医療技術です。

ファシアリリース

ファシアとは、日本語では「筋膜」と呼ばれることが多いのですが、筋肉だけでなく神経や内臓、血管などを包んだり、支えたりする組織の総称です。痛みや姿勢、動きの悪さの原因となることが多い組織で、ファシアリリースというテクニックで、膜のシワを伸ばしたり、膜同士の癒着を取り、滑走を良くすることで、症状の改善を行います。手で行う場合や、ヘラのような器具、鍼なども使用します。

筋肉とファシアへのアプローチによる違い

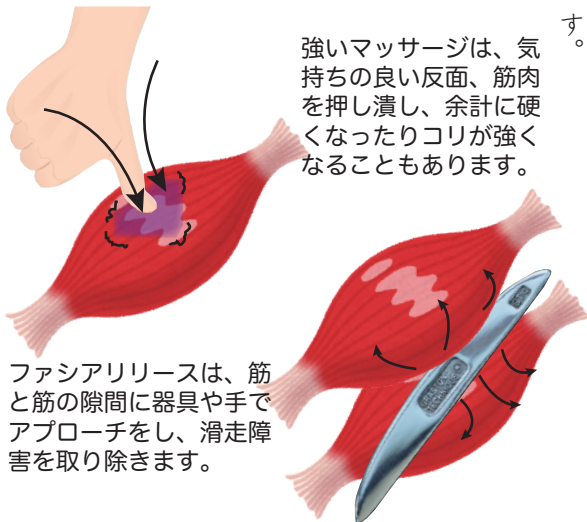
筋肉を揉みほぐすと、痛みや疲労物質が流され一時的な症状緩和やリラクゼーションに繋がります。しかし、筋肉を強く押したり揉

んだりすると、筋膜や筋繊維に微小な損傷が起き、余計に筋肉が硬くなったり、コリが強くなったりするので、注意が必要です。ファシアリリースでは、筋肉と筋肉の間や、皮膚と筋肉の間などの隙間を狙ってアプローチをし、それぞれの組織の動き（滑走）を良くするような施術を行います。滑走障害が取れる事により、姿勢や動き、痛みの根本的な改善に繋がります。

セルフケアとして

ご家庭で、家族や自分自身のセルフケアとして、マッサージをされている方も多いかと思います。筋肉をぐいぐい揉んだり押ししたりするよりも、①温める②オイルなどをつけて筋肉の隙間を探して滑らせる③ストレッチをする④収縮運動を入れる。といった一連のケアをすると効果的です。フォームローラーや、ボールなどの器具を使ったリリースも有効です。

強いマッサージは、気持ちの良い反面、筋肉を押し潰し、余計に硬くなったりコリが強くなることもあります。



ファシアリリースは、筋と筋の隙間に器具や手でアプローチをし、滑走障害を取り除きます。

筋肉を包むファシアは、魚肉ソーセージのラップに例えられます。ラップの強度でソーセージの硬さ、柔軟性が決まります。ラップがプラスチックだと、いかにソーセージが柔らかくても曲がりませんね。また、ラップが無いとソーセージはバラバラになってしまいます。



臨床実習指導者講習会

当院は、鍼灸学校の学生さんが行う、外部実習先としての認定を受けました。私自身も、様々な先生方の指導を受け、学ばせていただきましたが、今後は、後輩たちに学んだことを伝えていく事となります。研修生を受け入れるにあたり、自分自身をアップデートし、指導者として成長していきたいと思っています。実際の受け入れは、来年からを考えています。来院される皆様には、同意をいただいた方のみ、関わらせていただくこととなりますが、よろしくお願いします。



ランポーレ三重



「ランポーレ三重」は、名張市を拠点に活動するバスケットボールチームで、Bリーグ昇格を目指して日々挑戦を続けています。この度、当院とスポンサー契約を締結し、鍼灸治療の立場から、チームを支えることとなりました。三重県2チーム目となるBリーグチームが誕生するか、今後の活躍に目が離せません。