



ちょっと  
流行り？  
の

# 筋膜



筋膜リリース。巷で流行っているようです。少し調べたところ、毎日、たくさん動いて筋肉を使っているみなさんに知ってほしいことがありましたので、今回のテーマにしました。

筋膜とは、その名の通り、筋肉を覆う膜のことです。ボディースーツのように体全体に張り巡らされているので、第二の骨格とも呼ばれます。鶏肉でいうと、肉と皮膚や脂の間にあるあの薄い膜です。

さて、筋肉は一つの肉の塊ではなく、繊維が集合して束になったものですよね。ざっくり、パスタ=筋繊維で説明します。  
・パスタ一本の表面=筋内膜  
・パスタを束ねるテープ=筋周膜  
・パスタの束が入っている袋=筋外膜  
(その外に深筋膜(四肢部はコラーゲン繊維で構成など)・さらにその外に浅筋膜(皮下組織にある))

筋膜は筋肉と筋肉を密接に連結しています。連結することで、身体全体の姿勢の保持・力の伝達を行っているのです！野球のピッチャーで例えるなら、下半身を鍛えることで、下半身の力を上半身の投げる力と変換し、より力強い投球ができます。この時、筋膜が下半身の力を上半身へ伝えてくれる重要な役割を果たしているのです。

とても大切な筋膜がねじれ、ゆがみ、癒着などを起こすと、影響が全身に及ぶ可能性があります。一部の動きの悪さが、徐々に全身に伝わり、痛みや不良姿勢につながってしまいます。なので、膜のねじれをリリース(解きほぐす)し、筋・筋膜のバランスを整えて元の状態に戻しましょう。

## 筋膜リリースを推す3つ理由

### ①筋肉を柔らかく、肌ももちもち！

筋膜はコラーゲン繊維とエラスチン繊維でできており、85%が水分。水分をたっぷり含むとよく収縮します。ねじれていると水分量が減って、コラーゲンが固まるので、収縮できません。癒着をすると大変です。乾燥肌と同じ状態。ぱさぱさの鶏肉よりふっくらジューシーなお肉の方がいいですね。水分をしっかり供給できるようにしましょう。

### ②可動域が広くなり、ケガのリスク軽減

筋膜のねじれをなくし、血液の流れをよくすることで、柔軟性を高めます。本来の力が発揮しやすくなります。

### ③血流が良くなり、眠りが深く

ねじれによる水分量の低下は筋膜だけでなく、筋肉が硬くなるという影響が出ます。筋肉が硬くなると血流の低下につながります。血流改善ができ、眠りの改善につながります。また、阻血の痛みの軽減にもなります。

## 筋膜リリース 3つのポイント

ストレッチと似てるといった方。正解だと思います。ストレッチでも筋膜は伸びます。ちょっと変えるとより筋膜に良い効果が出るようです。

### ①弱い負荷がすごくいい

### ②ゆっくり時間をかける

### ③溶けるイメージ



## 筋膜リリースの手っ取り早い方法

- ①こぶして優しくさする(押して伸ばす感じ)
- ②最低90秒。ゆっくり行う。
- ③筋膜リリース用の専用グッズを使う

注意点:

- ①筋膜のエラスチン繊維は、最初の10秒で伸び、伸びる感覚が一旦止まります。
- ②そこから90~180秒待つとコラーゲン繊維が伸び始めます。(最大5分)
- ③基質が細胞液で満たされるゾル状からゲル状へ変化します。この時にバターが溶けるような感覚があるそうです。
- ④筋膜リリースは浅筋膜と深筋膜が主。強い刺激は×。痛気持ちいいも×

その他の期待できる筋膜リリースの効果

- ①疲労回復が早い
- ②筋肉の代謝が上がりダイエット効果
- ③姿勢の維持