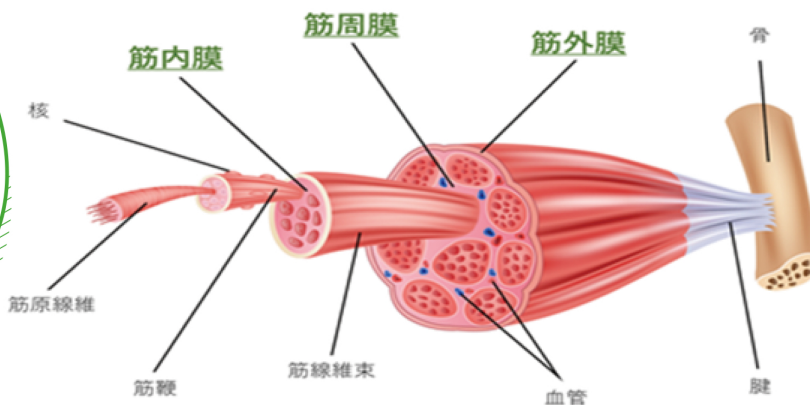


身体のあらゆる
痛みを起こす

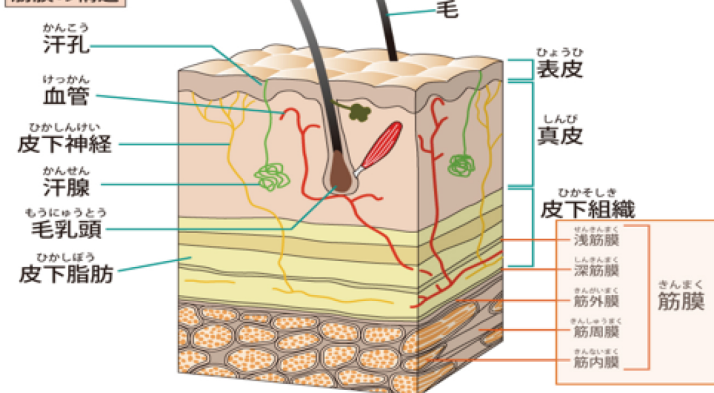
筋膜って何

筋膜とは

筋膜とは、“筋肉を包み込んでいる膜”のことをいいます。筋膜は、筋繊維1本1本の中にまで入り込んでいますが、さらに、筋肉だけではなく内臓の膜とも繋がっています。これらの筋膜は全身に張り巡らされており、「第二の骨格」とも呼ばれるほど非常に重要な組織です。



筋膜の構造



筋膜は図のように、いくつかの層に分かれています。主に筋肉どうしの摩擦を防ぎ、**身体の滑らかな動きを助ける役割**があります。また、筋膜自身の滑らかな動きは筋肉を正常に動かして**血流を良くしむくみなどを抑える効果**があります。



全国の治療家さんに勉強会を開催しています!!



このニュースレターを通じて
地域の皆さんに健康で居てもらうことが
このニュースレターの目的です!



【元】患者です。あなたの痛みがわかります。
1人で悩まずご相談ください。

治療院空海 院長 加藤 信一



治療院 空海

TEL.058-322-4232

〒501-6326 岐阜県羽島市桑原町東方1055-1

治療院 空海

検索



筋膜の硬くなって **痛み** を起こしてしまうことは多くあります

それはどのような状態？

「筋膜の癒着」とは、**筋膜の成分が一部分に偏り、脱水してしまうことによって接着剤のようになってしまい、隣接している筋肉や皮膚にくっついて固くなってしまった状態をいいます。**顔や体の理想的なプロポーションは、筋肉の動きによって保つことができますが、筋膜が癒着し、筋肉が動けない状態になると、**血行不良を起こし栄養が全身にいき渡りません。また、老廃物が流れなくなってしまいます。**筋肉だけではなく、つながっている血管や神経、リンパ管も影響を受けるのです。不調は、肩こりや頭痛やめまい、腰痛などとして感じる事が多く、たるみやむくみといった外見にまで影響することもあります。特に女性の場合はむくみによって、外見上に影響が出てしまいますので、日常生活で支障を出してしまいますよね…

ヒアルロン酸の高密度化

筋膜の一部が癒着することを、専門的な言葉で言うとヒアルロン酸の高密度化と言います。
ヒアルロン酸の高密度化により、筋膜が上手に伸びたり縮んだり出来なくなると以下のような症状が現れます。

- 肩こり ● 頭痛 ● 耳鳴り ● 腰痛 ● 坐骨神経痛 ● 脊柱管狭窄症 ● ケガしやすい
- 顎関節症 ● 膝の痛み ● 股関節の痛み ● 動作時の痛み ● 不妊症 ● 手足のしびれ

などなど、体の痛みに関して多くの場合、筋膜が関与しています。

主に

どうして「筋膜の癒着」が起きるの？

姿勢や偏った動作の継続

筋肉の使い過ぎ

筋肉の使わなすぎ

これらが原因で一部に負担がかかってしまい、筋膜が動けなくなってしまうと癒着が起きやすくなります。
そのため、**適度に姿勢を変えたり、休めたりすることで筋膜を元に戻し、筋肉が正しく動けるようにしてあげることで、**
身体の不調を未然に防ぐことができます！

あなたの周りでも上記のような痛みでお困りの方はいらっしゃいませんか？
筋膜を緩めてあげるだけで、体は嘘のように改善していきます。ぜひ、ご相談くださいね！

次回はもう少し深掘りして
筋膜がカラダにとってどれだけ
悪いことを起こすのかお伝えします。
あなたへ有益な情報をお届けします！



治療院 空海

TEL.058-322-4232

〒501-6326岐阜県羽島市桑原町東方1055-1