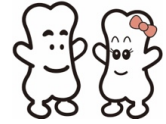


令和元年 10月 若田だより



今回は腰痛のセルフケアをご紹介します。テレビや雑誌などで、腰痛や肩こり等の治療法の紹介で「筋膜リリース」という治療法を聞かれたことは無いでしょうか？ 筋膜リリースを簡単に説明させて頂きますと、そもそも筋膜と言うのは全身タイツのようなもので、私達は皮膚の下にピッタリと引っ着いた筋膜があり、全身タイツのように全身を覆っています。私達の体は、おおよそ 37 兆個の細胞から出来ており、それらがバラバラにならないように、あらゆる組織を包み込んで体を形つくりしているのは、この筋膜のおかげです。この筋膜が上手く伸び縮みすることが出来れば体の動きはスムーズに行えるのですが、一部の筋肉に硬くなった筋肉のしこりのようなもの（トリガーポイントと言う）が出来ると、筋や筋膜の伸び縮みに制限が起り、その周囲に痛みが生じやすいことが知られています。筋膜が痛みを生じやすいのは、筋膜には痛みを感じるセンサー（侵害受容器と言う）が多いからで、筋膜の動きの制限を上手く取る用に硬くなった筋膜を伸ばすのが筋膜リリースという治療法になります。腰痛の場合、トリガーポイントが出来やすいのは背骨の筋肉ではなくお尻の筋肉なのです。筋肉は筋膜のネットワークを通じて常に連動しており、お尻の筋肉の硬さから骨盤、腰椎、股関節に異常が起り、それが腰の筋肉と筋膜の痛みと成って腰痛をもたらします。そこで今回はお尻の筋肉の筋膜リリースを紹介させて頂きたいと思えます。テニスボールやバスタオルを丸めて出来る簡単な筋膜リリースを行います。筋膜リリースはマッサージや指圧のように、患部に点でアプローチするのではなく、しこりに対して面で働きかけてください。自分の体重を使って行うので、自分の手が疲れることも有りません。実際の筋膜リリースのやり方は若田プロモーションのホームページのトップページに動画を使いご紹介させて頂いております。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	2	4	1	2	6	3

わかたハピリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	0	4	0	3	0
午後	0	0	1	3	0	3

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	1	0	0	3

放課後等デイサービス わかたびじゅん(定員10名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	0	0	0	0	0	0

現在定員を満たしていますが、ご希望の方はご相談ください！

2019・10・1 現在

腰痛を軽減する筋膜リリースの方法

1. 硬式テニスボールや軟式ボールを使い、お尻の横の部分(中殿筋)をグリグリと床に押し付けるようにして行います。膝を軽く曲げ屈伸させてボールを軽く転がしながらお尻の横の部分を緩めます。左右を変えて同様に行います。
2. タオルを丸めたものにお尻を載せて座り、両膝を立てて、両手を後ろに付きます。左足の足首を右膝に乗せて、上体を後ろに傾けて体重をかけ、タオルに左のお尻が沈み込むような感覚が得られるまで、じっくりと大殿筋を押し伸ばします。
3. 道具を使わないで、椅子に軽く座り、両押せる膝を90度曲げ、左足の足首を右膝に乗せます。両腕を伸ばし、指先を床に近づけるように前傾します。左右を変えて同様に行う。