

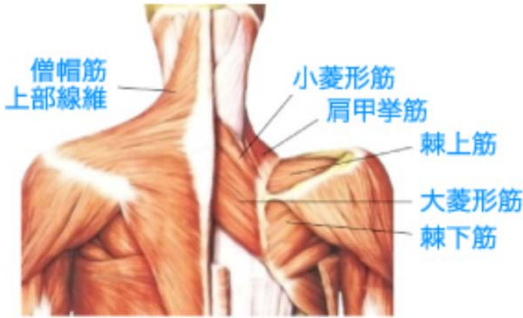
コルポ通信

ミルフィーユこり?

H26. 10. 1発行
第8回



肩こりに関係する筋肉



「ミルフィーユ」と肩こり?
「ミルフィーユ肩こり」と言葉を聞いたことはありませんか? 東都大学の竹井教授が名付けた、**何度もぶり返してしまいう慢性的な肩こり**のことです。
肩周囲の筋肉は僧帽筋、肩甲挙筋、板状筋、最長筋、菱形筋: など、筋肉は何層にも重なり合っている。そして、どの筋肉もこりを感じる。表層筋のこりはほぐれやすいですが、**深層筋ほどほぐれにくい**特徴がある。
コリの原因は筋膜? 凝り固まっている状態は、筋肉の過度な疲労による血行障害、筋肉に酸素が不足し、老廃物の蓄積、さらに筋肉を収縮させる。という悪循環が原因。そして、筋肉はそれぞれ筋膜という弾力性の

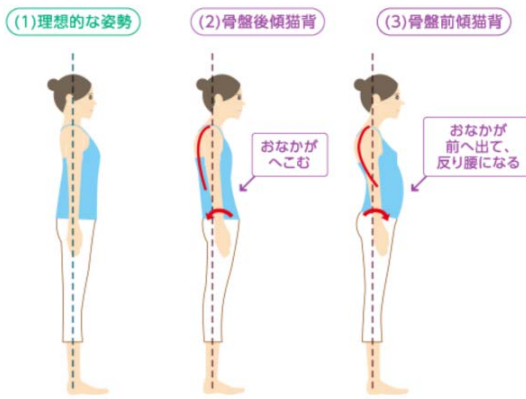
ある薄い膜に包まれていて、筋肉の束がバラバラにならないようにしているおかげで、筋肉が重なり合っているところでもそれぞれの筋肉がスムーズに動く事が出来る。その他に、筋膜は内臓や血管、神経なども包みこみ、それぞれの場所に適正に位置するよう支える役割も持つ。しかし、これになんらかの原因でねじれると、本来の弾力性が失われたり、筋膜が癒着したりすると筋肉の動きまで悪くなってしまう。深層筋がほぐれにくいのは、この筋膜のねじれがコリの原因になっているからなのです。また、筋膜同士は連結しあっているため、他の部位にもコリが連鎖し、コリの範囲を広げていくため治りにくいし、症状が重くなったりする。



筋膜と猫背・心の関係

「ミルフィーユこり」は姿勢にも影響を与える。その典型的な例が、猫背と骨盤の傾き。骨盤周囲の筋肉が緊張することで、骨盤が後ろに傾き、上半身が前のめりなる(図2)のような猫背になる。また

骨盤が前に傾き、体全体が反り返るような姿勢でも(図3)のよくな猫背になる。また、筋膜が弱れば筋繊維のゆるみ、代謝が悪くなり肥満や冷え性の原因になりかねない。
精神面にも影響を与えることもある。「ミルフィーユこり」を放置すると、消えないこりに長期間悩まされ、自分だけでコリの悩みを抱え続ける結果、抑うつ的な症状につながる恐れもある。



解消するためには何をやる

「コルポでしよー!」

簡単に言えば、筋膜の捻じれを改善すれば良いことになる。筋膜の捻じれが集まる部分は、血管やリンパ、ゲル状の液体の3つが滞っている場所で、ここにアプローチすれば良い。この部位を医学的に**トリガーポイント**という。

「テニスボールで点でほぐす」



トリガーポイントを刺激すると、単に筋肉を押し痛むという感覚と違い、**普段感じている痛みに近い痛みが再現**されたり、体の深部にズーンと響く感じがしたりする。しかし、誰にでもすぐ出来ることではありません。当院は、関西鍼灸大学の黒岩教授主催のKTPトリガーポイント研究会に所属し定期的に勉強会に参加し、知識・技術の向上に努めております。
自宅で出来るケアとしては、仰向けになり背中の中中心部にテニスボールを置く。そのまま両腕を上げて前後に動かすと背筋に細かい刺激が入る。20秒を目安に行ってみてください。