

## 「筋膜」とは「筋膜ストレッチ」とは

### ☆「筋膜」とは

筋肉や骨格など、全身の組織を網目のように包み、お互いを結びつけている、本来柔らかい膜のことです。

筋肉を守るだけでなく、ストレス(圧)に対応し、(重力の中で)倒れないよう、身体のバランスを保つ役割もあります。

筋膜は精神的ストレスや偏った生活習慣、加齢等で、変形し、厚く固くなったり、捻じれて萎縮する性質があります。

歪みが続くと筋膜は固まり、身体の色々な慢性的不調や緊張、痛みの原因になります。

(慢性痛の中で一番多いのが筋膜の異常が原因＝筋膜性疼痛)

筋膜の例えとして多く利用されるのは;

●「ソーセージの皮」⇒ 生のソーセージは弾力があり中々折れない、焼いて固くなったものは2つに折ると(過度なストレスを加えると)、割れる(痛める)。

●「セーター」⇒ 一方向に引っ張ったセーターはどこか歪みバランスをとっている、筋膜は全身つながっているので、痛みは他の部位に伝わる。

### ☆「筋膜ストレッチ」とは

筋肉や骨を包む、筋膜の歪みを解放(リリース)するテクニックです。

浅筋膜(せんきんまく)を緩やかに、一か所90秒以上かけ、圧を加えます。

スポーツ選手にも支持され、科学的にも有効性が認められています。

「筋膜ストレッチ」の教室では身近な「ラップ芯」を使い、より簡単に実施します。

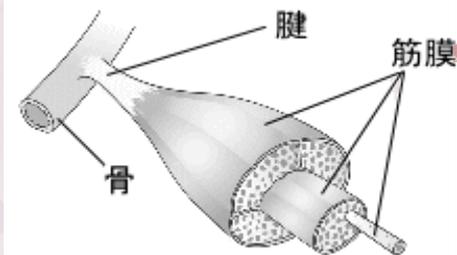
### 想定効果

血流、リンパの流れ促進、冷え症改善、デトックス

柔軟性、本来の関節可動域、腰痛、肩こりなど改善、疲労回復

姿勢の改善、疲れにくい身体、一部の筋肉に頼らないバランスのとれた体の使い方、安定感

\*人によっては姿勢改善により身長が伸びたり、くびれができるそう!



## 「やさしいヨガ」とは

伝統的な「ハタヨガ」と比較的新しいリラックス系ヨガ「陰ヨガ」などを組み合わせ、ゆっくりとした呼吸と共にマットの上で1つずつ丁寧にポーズを行います。

プチ不調改善ポーズや季節に応じたポーズにより筋力、柔軟性、関節可動域、バランス力、集中力、平常心を養います。

ご自身の体調や体力に合わせて行いますので、無理はしません。心身のリフレッシュやメンテナンス、増強にも適しています。

免疫力やレジリエンス(回復力)を高め、疲れにくい身体をつくり、毎日を愉快地過ごしましょう。

私が担当させていただきます！  
FUJIKO(ふじこ)  
ヨガインストラクター・健康指導アドバイザー

