

ストレッチで体幹の柔軟性を高める!

きんまく 筋膜

明けておめでとございます!  
今年も、勤労福祉会館トレーニング室を宜しくお願い致します。

皆さん、年末年始はどのように過ごされましたか? 新年の目標をたてた方も多いと思います。

今月は最近話題の“筋膜”に注目し、体幹の柔軟性を高める方法をご紹介します。

★体幹の柔軟性

身体の柔軟性を高めるには、大きな筋肉がある体幹、特に腹部や背部の筋肉に柔軟性を持たせることが重要です。体幹に柔軟力があるということは、体幹にある腹部や背部の大きな筋肉を効率よく動かすことにつながり、それだけ広い範囲で身体を動かすことができます。

逆に体幹に柔軟性がないということは、体幹の骨と骨に付く筋肉や軟部組織などが硬い状態なので、体幹が動いてパワーを出そうとしたときに、ケガにつながるというケースがあります。

体幹部の柔らかさを高めることによって、腰痛なども予防、緩和しやすくなります。

★筋膜とは

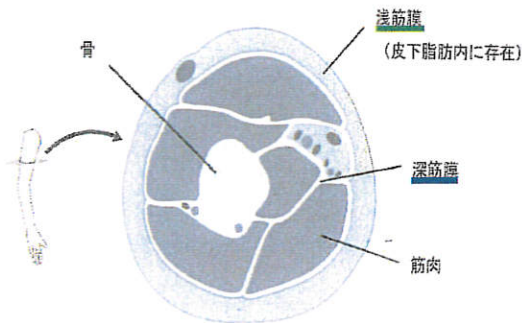
筋膜とは、筋肉を包む膜としてはもちろん、骨や内臓、神経、血管などの身体の表層から深層まで身体の隅々を包む膜組織の総称です。

骨に筋肉や内臓などの組織をはりつけて形づくっているのが、『第二の骨格』と呼ばれることもありま

す。  
筋膜は弾力性のあるコラーゲン繊維と伸縮性のあるエラスチン繊維というたんぱく質が複雑に絡み合った構造をしています。その繊維間はヒアルロン酸をたっぷり含んでいます。筋膜は、水分をたっぷり含んだシート状のスポンジのようなものと言えます。

悪い姿勢や偏った動作を長く続けていると、身体の一部に不必要な負荷が加わり、姿勢も非対称になって筋膜が自由に動けなくなりま

す。  
また、同じ姿勢を長時間続けたり、ケガが生じることで、ますます筋膜は自由度をなくしてしまいます。筋膜が異常な状態とは、柔軟性がなくなり、硬化したり、滑りが悪くなっている状態です。



筋肉・骨の筋膜の構造

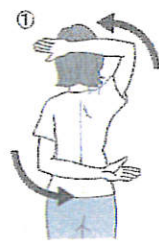
身体のある部分の筋膜を

深筋膜といい、皮下脂肪に存在し、筋肉を覆っている筋膜を浅筋膜といいま

す。

★筋膜リリースで体幹ストレッチ

硬化したり、滑りが悪くなっている筋膜を元の状態に戻すことを筋膜リリースと言います。筋膜リリースをすることで、全身のゆがみや肩こり、腰痛などの改善につながっていきます。



片手を頭の後ろ、もう片方の手を背中の後ろに回して、肘を90度曲げる。さらに腕を反時計回りに回して、1分ほどキープする



頭の後ろに向けている手と同じ側の足を前に出して、足をクロスする



前に出した足と反対側に体を倒して、1分ほどキープする。①~③を左右交互に行う

代表的な体幹の筋膜リリース方法

勢いをつけたり、無理に伸ばしたりせず、ゆっくりとした呼吸でリラックスしながら行います。気持ちがいいと感じるくらいの穏やかな伸長で、その姿勢を持続します。

心地よい音楽を用いることもよいでしょう。

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。