

なぜ治るのか？ ～骨格筋～

整体室リリースの治療施術（理学整体）を受けると確実に良くなっていくのはなぜなのか？今回は、骨格筋の構造（しくみ）と機能（働き）に関する説明をまじえながら、整体室リリースで提供する理学整体とその効果についてお伝えしたいと思います。

理学整体の内容を詳しくお伝えすることで、当整体室でどのような治療施術が実施されているのかをご理解いただけるかと思えます。一般の方には少し難しい内容とは思いますが、身体が良くなっていく過程や効果の理由を少しでもご理解いただけることにつながれば幸いです。

まず、理学整体の内容は以下の通りです。

理学整体プログラム

1. 触診・検査測定（症状・所見の把握）
2. 筋徒手療法（筋筋膜リリース）
3. 筋の促通（代謝促進・活性化）
4. 筋の強化（収縮・弛緩・伸長の正常化）
5. 自主トレーニングの指導・実施（効果の持続）
6. 日常生活動作の指導（再発の予防）

この内容を一回 90 分の時間をかけて数回から十数回の治療施術を行います。お一人お一人、身体の状態や重症度は違いますので、当然ながら頻度や回数は変わってきます。

今回、特にお伝えしたいのは、2. 筋徒手療法（筋筋膜リリース）に関する内容とプログラム1～6の関係についてです。

ここで、次のページのイラスト1と2をご参照ください。

イラスト 1 は、それぞれの骨格筋は重なり合っている様子を示しており、表層の筋肉を剥がしていくと深層の筋肉が確認できる様子を示しています。それぞれの骨格筋の重なりは一部のものから全体を覆われるものまであります。

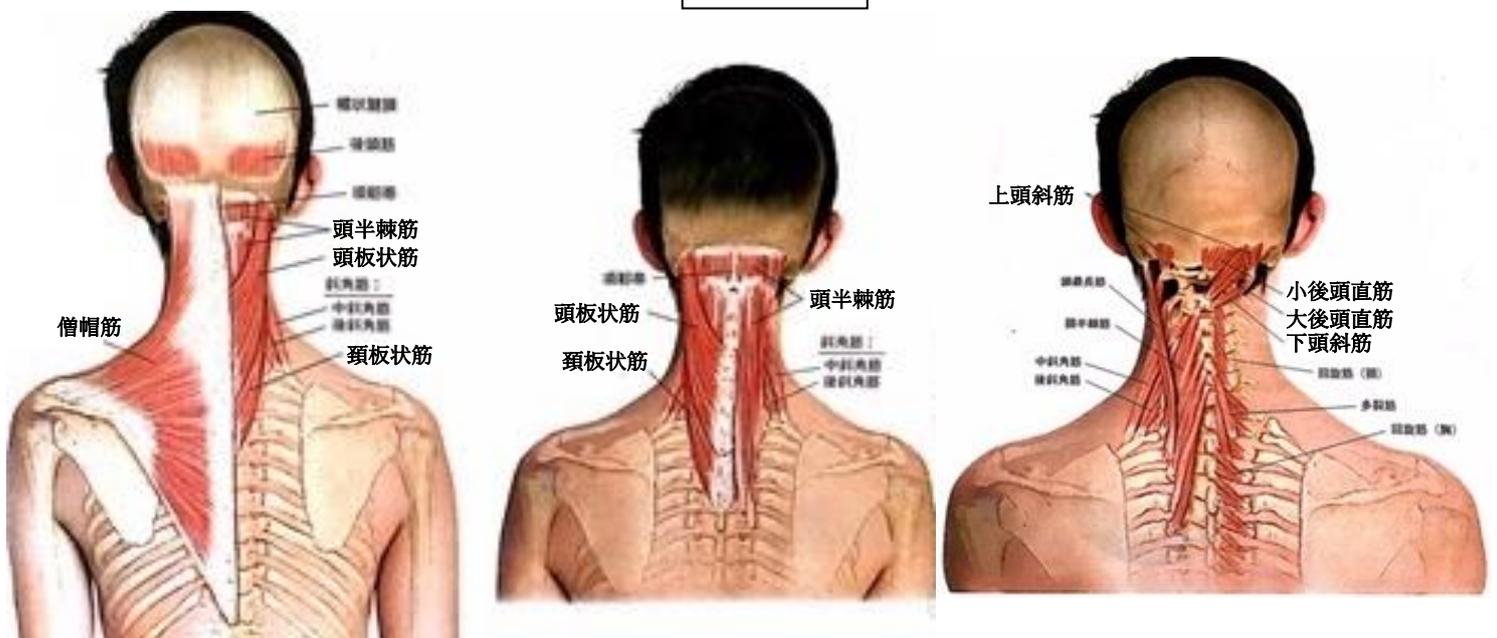
イラスト 2 は、骨格筋の構造は筋膜・筋肉・筋線維束・筋線維・筋原線維・筋節・筋フィラメントで構成されていることを示しています。一つの骨格筋の内部構造を一つ一つ拡大する形で表現しています。

なぜ治るのか？ その答えとして、三つの視点からお話いたします。

骨格筋の形と位置を熟知した上での治療施術法

一つ目の視点は重なり合う骨格筋の一つ一つを正確に触り分けながら、筋徒手療法を進めることにあります。イラスト1を見ていただくと、頸部の筋肉の重なりの様子が理解できると思います。例えば、頸部の治療施術を実施する場合、表層の僧帽筋から始まり、その深層の板状筋、さらにより深層の半棘筋へと順番に進めていきます。その他の部位の治療施術も表層から深層へと順番に筋徒手療法を実施することになります。このように重なり合う骨格筋の形や位置関係に配慮して、表層から深層の筋肉へと一つ一つの筋肉を正確に捉えながら治療施術することで、原因となる骨格筋はもちろん影響し合うすべての骨格筋を治療施術できるのです。言い換えれば、漠然と体の表面を決まった施術手順で指圧を繰り返すような手技では十分な効果にはつながりません。

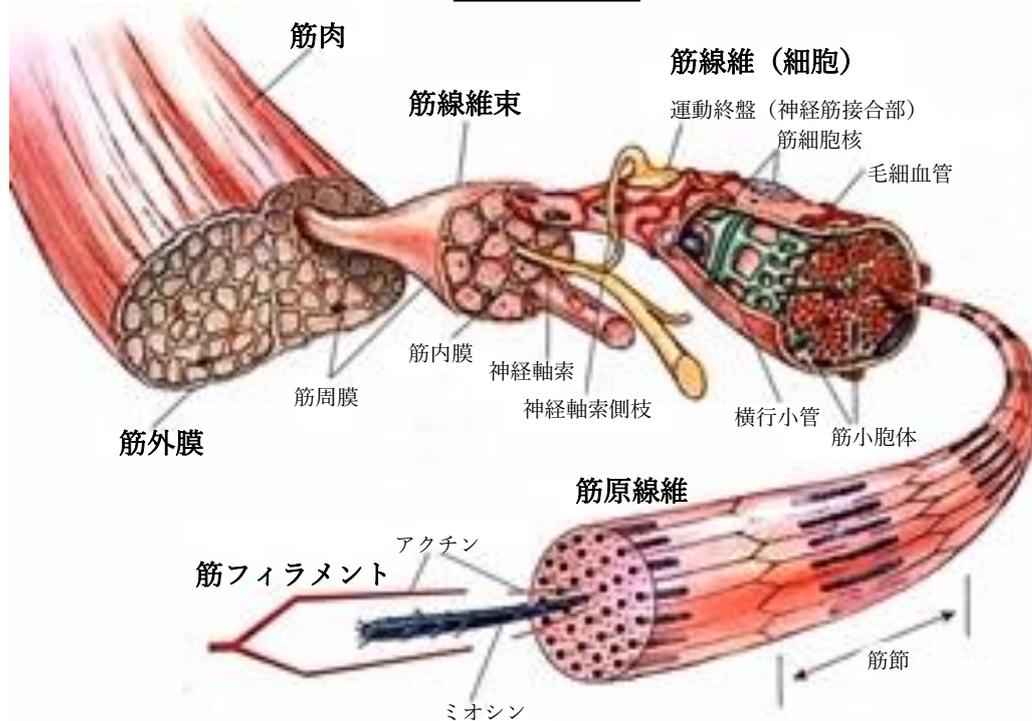
イラスト1



骨格筋の構造としくみに基づいた治療施術法

二つ目の視点は、原因となる骨格筋の構造の細部まで触知しながら、筋徒手療法を進めることにあります。イラスト2の通り、骨格筋の構造は筋膜・筋肉・筋線維束・筋線維・筋原線維・筋フィラメントで構成されます。実際の治療施術も筋膜・筋肉・筋線維束というように構造の細部を触知しながら、筋徒手療法を進めることになります。例えば、僧帽筋を治療施術する場合、後頭骨や鎖骨、肩甲骨、脊椎骨の付着部から輪郭全体、筋膜や一つ一つの筋線維束を順番に治療することになります。治療施術により、筋線維周囲の毛細血管や横行小管、神経や運動終盤が適切に刺激されると、筋フィラメントが機能（収縮・弛緩・伸長）を発揮できるように回復するのです。機能を回復した骨格筋は治療施術前とは違って、強張りにくくなります。このように骨格筋の解剖学的構造に基づき、筋肉の細部に至るまで治療施術を実施することで持続的な効果につながるのです。

イラスト 2



理学整体プログラムの治療施術の展開とその効果について

最後に、プログラムに関して適切に理解していただくために、1～6の関係や優先順位について補足説明致します。

治療施術の際、治療者はそれぞれの骨格筋構造の状態を把握するために、『1. 触診・検査測定』において、各筋の筋膜・筋肉・筋線維束・筋線維に対して体表面から圧迫を加えたり、擦ったり、捏ねたりしながら、筋肉の弾力や張り、厚みや形の異常を感じ取っていきます。また、こちらの操作で関節を動かし、筋肉の張りの強さと可動域の制限や関節の硬さ、その際に示される痛みを含む違和感（痺れ、深部痛、鈍痛、関連症状など）を検査測定で把握された患者自身の自覚症状と照らし合わせて、適切な手技を選択しながら『2. 筋徒手療法』を進めていきます。

筋徒手療法については、前述したとおりですが、理学整体プログラムに示した1～6の順番は治療の進行過程でもあり、効果の進行過程でもあります。

原因となるすべての骨格筋の細部構造を丁寧に触り分けながら、適切な『2. 筋徒手療法』を提供することではじめて『3. 筋の促通（代謝促進・活性化）』『4. 筋の強化（収縮性・弛緩性・伸張性の正常化）』につながります。

つまり、『2. 筋徒手療法』なしに『3. 筋の促通』と『4. 筋の強化』を図ろうとしても十分な効果は得られません。

ましてや、先に『5. 自主トレーニングの指導・実施』や『6. 日常生活動作の指導』を実施し、姿勢の矯正や動作行為の改善を図ろうとしても効果的ではありませんので、皆さんはまずは筋徒手療法を十分に受けることが大切になります。

したがって、ご自身の自覚症状や身体所見に応じた適切なプログラムを受けられることをお勧めします。

整体室リリースの治療施術を受ければ、整形外科や整骨院で取り扱われる症状や機能不全も必ず良くなります。そう言っても言い過ぎではないと自負しています。

皆様にお伝えしたいことは、これまでの治療法や治療回数を当たり前と思ってほしくないということです。クリニックや整骨院の治療は医療保険制度の範囲内であるということを理解してほしいと思います。

もちろん、医療保険内の治療で十分に治るものも沢山あります。しかしながら、治りが悪いとか痛い所に手が届かないと思われた場合、または、しばらく様子を見てくださと言われていたり、期待する治療がなかった場合は、迷わずお気軽にお尋ねください。治療施術ではなくご相談からでも全く構いませんので、遠慮なくお尋ねください。