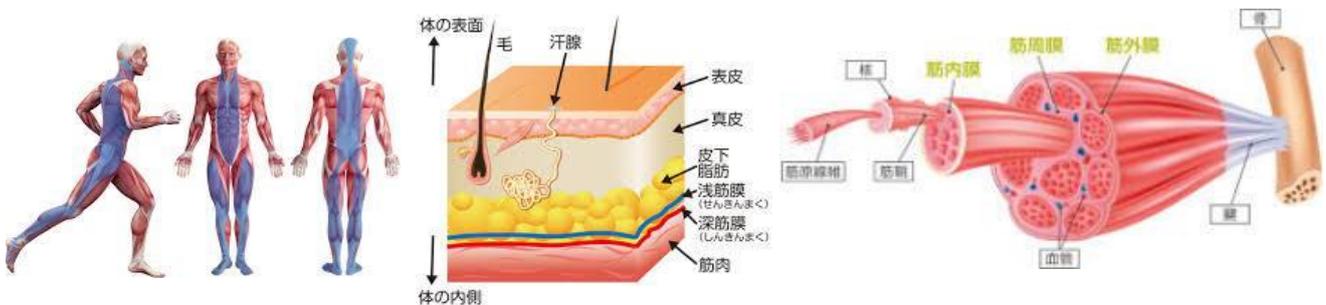


ゆったりストレッチ（筋膜）

☆筋膜とは？

筋膜とは筋肉を包む膜のことで、ウェットスーツのように体全体に張り巡らされ、表層から深層まで立体的に包み込むため、組織を支える第二の骨格であるといわれています。

筋膜は筋全体を覆っている最外層の筋外膜、いくつかの筋線維を束ねて覆っている筋周膜、さらに筋線維1本1本を包む筋内膜との3種類に分けられます。



筋膜は柔らかい組織なので、委縮・癒着（ゆちゃく：からまる、くっついてしまうこと）しやすい特徴があります。この筋膜の委縮や癒着がコリや痛みを招き、筋肉の柔軟性を損なう原因になります。

☆筋膜の役割

- ・各組織を包み込み、体の姿勢を保つ役割を持つ
- ・組織同士がこすれあうことで生じる摩擦から保護する
- ・筋線維の動きを支え、力の伝達を行う

☆トレーニング例



☆筋膜リリースとは

筋肉がスムーズに動くためには、筋膜の滑りの良さが重要です。筋膜を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐすことを「筋膜リリース」と言います。筋膜リリースを行うことにより、筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。

☆筋膜リリース効果

筋膜リリース(筋膜がし)を行うことで得られる効果は、筋肉や関節が動きやすくなり可動域が広がり、筋力向上・基礎代謝UPされると言われています

また、肩や首のコリ、腰痛の改善・筋肉の疲労回復・内臓機能の向上・リンパのつまりや血流の改善むくみの解消・猫背対策・冷え性・骨盤の歪み・ダイエット・顔のたるみ予防など様々な部位で健康美容効果があるとされています。