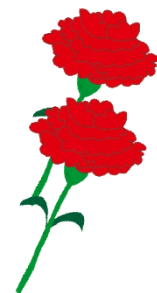




問屋町 第58号



すこ 健やかLetter

発行日：2021年4月23日 発行元：協同組合青森総合卸センター

新型コロナウイルス感染症が再拡大を始め、今年のゴールデンウィークもおうちで過ごすことが多くなりそうな予感。そこで今号は、おうち時間で簡単に行える体メンテナンス「ファシアケア」についてお伝えします。あなたの体のその痛み、ファシアが原因かも。



おうち時間に実践！

体メンテナンスの新常識ファシア



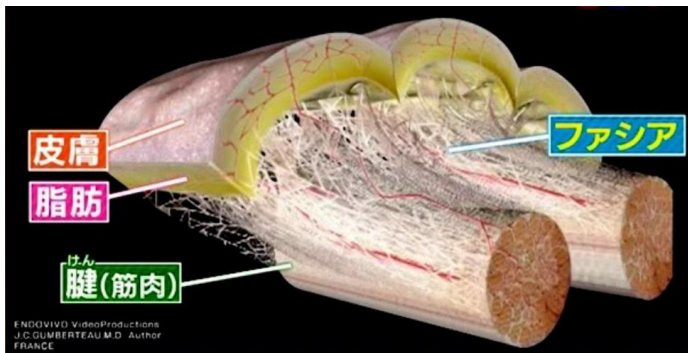
首や肩、背中など広い範囲で長い間コリや痛みを感じている人は、「ファシア」に原因があるかもしれません。ファシアはこれまで「筋膜」と呼ばれていましたが、実は筋肉以外にも内臓や血管、骨や腱など全身の組織を覆っていて、このファシアが滑らかだと、接している筋肉の動きが良くなり、コリや痛みが軽くなると今注目されています。

ファシアをケアするための2つの新常識

- ① ファシアは体の潤滑油のような役割をしており、硬くなったりして滑りが悪くなると、体に痛みやコリなどの違和感を感じます。長時間同じ体勢を続けると硬くなりやすいので、1時間に1度は体を動かすようにしましょう。
- ② おうちでできるファシアケアには、脂肪をイタ気持ちいい強さでつまみ、数秒揺るのを箇所を変え繰り返す「つまんでゆらゆら」と、肩甲骨を寄せながら両肘を後ろに引くのを繰り返す「ファシアゆるゆる体操」とがあります。

詳しくは裏面をご覧ください。

ファシアは体の潤滑油！



ファシアは水分とコラーゲンでできている網目状の組織で、筋肉や骨などの組織が動く時に潤滑油のような働きをし、体の柔軟性を左右します。また、全身に張り巡らされて体の組織を支えていることから、「第2の骨格」とも呼ばれます。

ファシアゆるゆる度チェック

- ① 壁の前で背筋を伸ばして立ち、頭、肩、お尻、かかとの4点を壁につけます。
- ② 手のひらを下に向けたまま、ゆっくりと真横に腕を上げていきます。
- ③ 痛みを感じたらそこでストップします。



60度以上：問題なし 60度未満：要注意
45度以下：問題あり

ファシアが硬くなったり、筋肉にくっついていたりすると、滑りが悪くなります。この状態で体を動かすと、ファシアの動きが悪くなった所を中心に、痛みやコリなどの違和感を感じます。そのため、長時間同じ体勢を取らないように心掛け、1時間に1回は背伸びをしたり体を動かしたりしましょう。

おうちで簡単ファシアケア

つまんでゆらゆら



首を前後左右に動かし、どこにどんな違和感があるのかを確認してから始めると、やった後の違いがよくわかります。効果を確認しながら行いましょう。

ファシアゆるゆる体操



- ① 背筋を伸ばし両手を鎖骨の前へ。
- ② 両肘を肩よりやや上に上げ、肩甲骨を寄せるイメージで5秒かけてできるだけ後ろに引っ張ります。
- ③ これを5回繰り返します。