

実力派セラピストになれる！ 筋解剖学 レッスン

第一回

“解剖生理学と異なる
筋解剖学”の施術とは？

「ただけ筋肉や骨格について学んでも、施術効果が上がらない」。こうした悩みを抱えるセラピストのために、マッサージセラピスト・國分利江子さんが、今号より「筋解剖学レッスン」をスタートします。

筋解剖学とは、解剖生理学とは別のもの？ 果たしてその違いとは？
そして筋解剖学に沿った効果が持続する施術とは？ すべての疑問に答えます。

國分利江子 ◎ 文 アメリカニューヨーク州政府認定マッサージセラピスト



な知識と技術」により「具体的な効果」を出せるセラピストになってチャンスをつ掴みましょう！

セラピストにとって大切な 論理性・現実性・継続性とは？

日本で「どんなセラピストになりたいですか？」と質問すると「人を癒したい。人の役に立ちたい」という答えが多く返ってきます。素晴らしいですね。ところが「どうやってその目的を果たしますか？」と聞くと、ほとんどの方は曖昧な答えになってしまします。これはセラピスト・タイプの方の弱点の一つとも言えます。

「現実的で具体的な考え」があるから

Profile



國分利江子さん

こくぶんりえこ アメリカ・ニューヨーク州政府認定マッサージ・セラピスト、BMS Therapy Office主宰、BMSマッサージセラピー・スクール学長。名門「Swedish Institute」に入学し、解剖学、身体生理学、脳神経学、病理学、クリニカル・ストラテジー、心理学など幅広い知識と技術を得得。本格的ボディワークを行う人材育成にも尽力する。著書に『マッサージセラピーの教科書』（BABジャパン刊）がある。

こそ↓「やるべきこと」が明らかにになり↓「論理的にセラピーの方向性や内容が決まる」のです。あとはそこへ向かって努力するだけ。たとえば、その途中で困難に出合ったとしても、それらの「具体的な理由」が自分を支え励まし、夢へ向かって邁進するために自分を動かして続けてくれるのです。しかし、「なんとなく、いい仕事がしたい」とフワッとしたイメージの夢や目標だと、実際に始めて何か難しいことが起きた時には、その夢もやる気も「泡のように頼りなく消えて」しまいます。

私には、オイルマッサージという手法にこだわりの理由があります。もちろん、肌に触れる心地よさは大きな理由ですが、それだけではフワッとしてしまいます。私には、①どうしたらオイルマッサージで効果を出すことができるか専門家として確実な知識があり、②オイルマッサージの利点についてマーケティングの視点が根底にあるのです。つまりオイルマッサージの施術は、直に肌に触れられる心地良さやエッセンシャルオイルの香りの効果だけでなく、筋解剖学をしつかりと併用した時にさらに深い効果が得られます。そして、この場合の筋解剖学の知識とは、単純に筋肉の名前を知っているレベルではありません。

まず、①クライアントの症状や主訴を筋解剖学によって明らかにできる。そして、②施術すべき筋肉を手で見つ

け出すことができる。さらに、③その筋肉の緊張を確実に緩めることができる。この3点によって、クライアントにとって「説得力のある施術」「効果を実感できる施術」「その場限りではなく効果が継続する施術」を提供できるようになります。

私が迷ったり困難に見舞われて落ち込んだとしても、これらの理由が明確なことで「プロとしての論理性↓施術の可能性↓探究心↓喜び↓情熱」というサイクルで、一瞬にして自分を立て直し継続することができるようです。皆さまにも自分が一生頼れるような理由を発見していただきたいと思っています。

自分の専門分野を 明らかにしよう！

混乱せず、より良くキャリアを積んでいくには「自分の専門性」をクリアにすることが大切です。日本のセラピストの間では未だに「解剖生理学」と「筋解剖学」との違いが曖昧です。

「筋解剖学」は、エステティシャンやアロマセラピストとしてキャリアを築く方のための基礎となる「生理学」の知識。施術にオイルマッサージも用いますが、双方とも「皮膚」をターゲットとしてソフトタッチで行います。

エステティシャンはスキンケア・美白・小顔に痩身なども含んで「ビューティートリートメント」を専門としま

はじめに

この連載を読んでくださっている皆さまに共通しているのは、「セラピストになる夢を叶えるために、この職業を選んだ」ことだと思います。そして、この連載を書いている私自身もまた、同じ思いを胸に今日も歩き続けています。人々の健康と幸せをサポートするこの仕事に終わりはありません。一つ自分のゴールをクリアして夢を手にしたと思ったその瞬間、新たな疑問が湧き新しい挑戦が始まる。その繰り返しです。

そして、そこに終わりはなくても、私たち一人ひとりの道のりそのものに意味があります。私たち自身のセラピストとしての成長や人間としての喜びの歴史が綴られていくのです。この新連載では、「セラピスト」という職業を生き甲斐とする皆さまが、自信を持って歩き続けることができるために役立つアドバイスをまとめていきたいと思っています。このパндеミックの収束後、必ずオイルマッサージの需要は高まります。そしてその時には以前よりも施術の「質」が問われます。「確か

す。アロマセラピストはハーブやエッセンシャルオイルを飲用・芳香するのが目的で、施術も「アロマオイルを皮膚から吸収させるためのアロマトリートメント」を専門とします。

これに対して「筋解剖学」は、マッサージセラピストなど本格的なボディトリートメントをするために、筋肉と骨格系を学ぶ「解剖学」の知識。マッサージセラピストは、その名前から分かるように「本格的マッサージのセラピスト」であり、肩凝り・腰痛・四十肩など骨格系の問題へ取り組みため、より正確な筋肉の解剖学の知識が求められます。それぞれの分野は違う歴史をもち、特徴的な施術内容を構築してきました。ですから「何でも屋」的な施術でなく、どの分野のプロフェッショナルとしてキャリアを積みたいのか考えることは重要です。

今回は、私の専門である「マッサージセラピー」の施術について、「エステティシャン」と「アロマセラピスト」との違い、マッサージセラピストの特徴的な施術内容をご理解いただけるようにまとめてみました。実際に「筋解剖学による施術」とはどういうものなのか、私の生徒たちの施術例で分かります。詳しく説明いたします。皆さまの中にもクライアントの身体的な問題について、具体的な施術をしたいと考えていらっしゃる方も多いことでしょう。どうぞ参考にしてみてください。

「筋肉」に沿って 施術を組み立てる!

Case Study 1

肩凝りが解消し、 コンプレックスだった声まで改善した!

Sさん・80代

解説◎田中博子 (Massage Therapy nico)



【主訴】

慢性的な肩凝りに悩んでいる。

【状況把握】

畑や庭仕事の時間が長い。そのため屈む姿勢で腕や手を動かす動作が多い。

姿勢は、①腰のカーブがなく猫背になっている。②頭部が前に倒れないように、肩を強く前に突き出し、頭頸部を伸展させてバランスを取っている(イラスト1)。③この姿勢を保つために頸部の前面に緊張が強くみられる。これら3点が首と肩凝りの原因であると考えられる。

【筋解剖学から分かること】

大腰筋の筋収縮による腰部屈曲。胸部・頸部の伸展。肩関節の内旋。小胸筋、大胸筋停止部、胸鎖乳突筋、斜角筋、上部僧帽筋など、首周り前面に強烈な筋緊張が見られる(イラスト2)。これらの細かい筋肉で筋硬結が一層強く出ている。

【プランの作成&施術、及び禁忌事項】

❶小胸筋～上部僧帽筋(上記下線部)の緊張のある筋肉に圧をかけると、負荷が大きすぎる可能性がある。このため各筋肉の起始部と停止部を近づけて、筋肉に緩みを生じさせる。そこにゆっくりと圧が沁みこむようにストロークを使う。

❷大胸筋、小胸筋にはスクウィーミングやフリクションも使用(写真1)。胸鎖乳突筋はしっかり筋腹を掴み、ゆっくりフリクション(写真2)。斜角筋はじっくり圧を届ける拇指のストリップング。

❸初回は主訴である「肩凝り」の解消のために、肩・頸部周りの施術に集中。2回目以降で、肩凝りの原因となっている姿勢の改善のために、腰部の施術を加える。

※禁忌事項: 骨粗鬆症のため、強い圧はかけない。

【施術後の結果】

悩んでいた慢性的な肩凝りが解消しただけでなく、胸部の筋拘縮・頸部の過伸展による筋緊張が取れて、首だけではなく喉の緊張まで取れた。これによって、締め付けられていた喉が解放され、長年コンプレックスだった「かすれていた声」から「伸びやかで気持ちの良い声」に変わった!

人前で歌うことが嫌いだったのに、今では自慢できるほど歌うのが楽しくなり、大きな喜びを感じている。これは施術によって単に身体のトラブルが解消しただけでなく、クライアントが心のコンプレックスまでも解消し、「クオリティ・オブ・ライフ」を取り戻した良い例である。

※リラクゼーション分野での施術では治療は行いませんが、筋解剖学を基礎とした具体性のある施術を行うことで、結果として効果は高くなります。

Case Study 2

臀部や腰部の痛みから解放され、 セラピストとしての仕事の質が上がった!

Aさん・30代

解説◎加藤明理 (Meili's Room)



【主訴】

リラクゼーションサロンで働くセラピスト。5年前の出産から臀部の痛みが発症。そのためか、腹にも力が入らず、施術が続くと臀部の痛みがひどくなるという悪循環。鍼灸や整体に行くとその時は良くて、結局は痛みが戻ってくる。

【状況把握】

出産後十分に休む時間を取れず、そのまま、アロマの施術と、家での家事・育児が始まった。立って動いている時間が長いこともあり、骨盤周りの筋肉が、出産後に開いたまま戻りきれないで硬直してしまった可能性がある。

【筋解剖学から分かること】

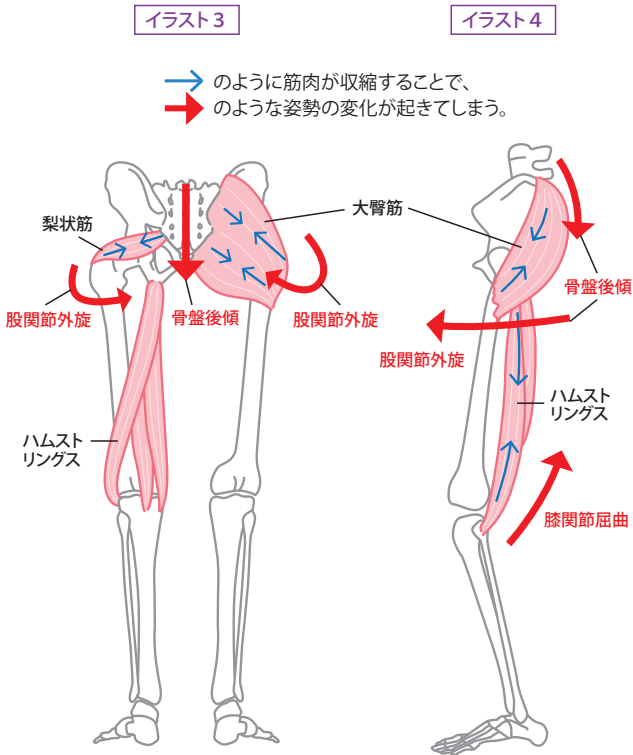
右股関節の外転・外旋(イラスト3)。骨盤の後傾(イラスト3・4)。仙腸関節の強い緊張。大臀筋や梨状筋の仙骨の付着部に強い緊張(イラスト3・4)。右腸骨の挙上。

【プランの作成&施術】

❶まずは、緊張して固く盛り上がっている臀部全体にじっくり深く圧をかけて緩めることが大切(写真3)。そうでないと揉み返しなどのトラブルを起こしやすいので注意。

❷痛みの原因である仙腸関節付近の大臀筋や梨状筋を集中的に緩めるために、拇指と肘でピンポイントにしっかりとした圧を与える。この際に、筋繊維に対してあらゆる角度から圧をかけることで緊張を特定できるので、そこからさらに深く緩める(写真4)。

❸腸骨を挙上させる腰方形筋、後傾させるハムストリングスの緊張を緩めて、根本の原因を解消する(写真5)。



【施術後の結果】

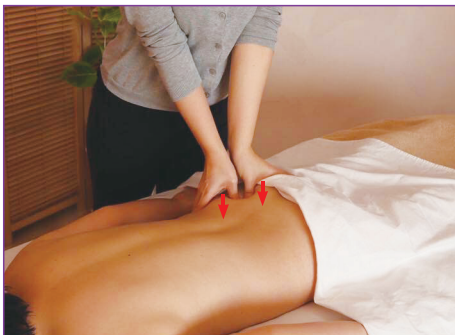
腰の後傾が驚くほど改善し、数年ぶりに臀部の痛みがなくなった。施術が続くと尻が痛くなるのが不安だったが、何人の施術をしても全く痛みが出なくなったのが驚き。腹に力が入りにくかったが、腰椎と骨盤が安定したために下腹にしっかりと力が入るようになり、施術の質が上がった。もう一つの驚きは、止まっていた生理が、施術後すぐに再開したこと。

写真3



大臀筋の筋肉の繊維の方向に沿って拳でエフルージュ。まずは拳の面を使う圧で患部を温め、次のディープワークへの準備。

写真4



拇指によるコンプレッション(ピンポイントの強めの圧)。そこから大臀筋の仙骨の付着部に沿って、体重を使い深く柔らかな圧を移動させる(ストリップング)。

写真5



ハムストリングスを緩めることで、臀部や腰部への緊張を軽減する。

イラスト1

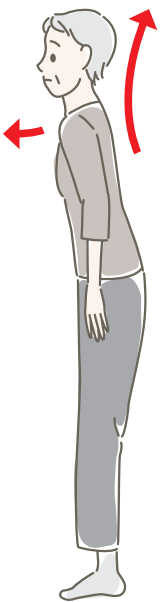
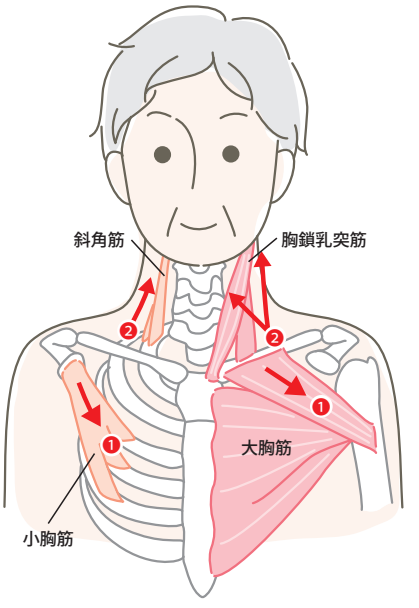


イラスト2



深層筋(右半身) 浅層筋(左半身)

大胸筋と小胸筋が下に引っ張られた結果(❶)、胸鎖乳突筋と斜角筋が常に上に伸びている状態(❷)。

写真1



最も緊張が強い小胸筋へフリクション。筋肉繊維の方向と、筋肉繊維に逆らう方向からと圧をかけ、動きのあるフリクションで緊張へ積極的にアプローチするテクニック。

写真2



胸鎖乳突筋の筋腹を力強くもらえて優しく上下にフリクション。他の筋肉や筋膜から引き剥がす。自信がなく中途半端に掴むと、皮膚を刺激し痛みが出るため、きちんと筋肉まで達する圧でしっかり掴み効果を出す。

Case Study 3

四十肩の激痛から、劇的に回復!

Hさん・40代

解説◎田中博子 (Massage Therapy nico)



【主訴】

1年前から左腕に鋭い痛み。腕が上がらなくなった。日常生活の何気ない動き（着替え、寝返り）にも激痛が走り、睡眠不足になり、仕事以外では家に閉じこもりがちに。整形外科で四十肩と診断され「上手く付き合っていくしかない」と言われ、痛み止めの処方と定期的なリハビリを勧められたが変化なし。整体でも大きな変化はなし。

【状況把握】

広告制作会社での頻繁なパソコン作業、夜はアクセサリー制作で手元の細かい作業により、頸部の前屈、肩関節・肘関節の屈曲、前腕の内旋が固定化。かつ両手指の動きで、前腕から肩にかけての緊張がより強まっている（イラスト5）。

【筋解剖学から分かること】

拇指球は押圧すると痛みあり。前腕の屈筋群に強い緊張感。上腕二頭筋の短頭。小胸筋と大胸筋の停止部に強い緊張。肘に屈曲と内旋が強い。肩関節の内旋。肩甲骨の挙上と外転（イラスト6）。

【プランの作成&施術】

- ①拘縮の強い筋肉は「アナトミートレイン」での深前腕線と浅前腕線の筋肉だった（表1）。この発見によって、筋肉に個別アプローチをするよりも、筋膜全体のつながりを利用する施術がより有効であると判断した。
- ②拇指の動きから筋緊張が発生し、前腕、上腕に筋緊張が波及している可能性が高いので、原因と思われる母指球からゆっくりと深い圧をかけ、じっくり温めるように緩める（写真6）。
- ③深前腕線と浅前腕線に沿うストロークを使い、筋膜を融かすように移動（写真7）。前腕屈筋群と上腕二頭筋の強固な緊張にはじっくり圧をかける拳のエフルラージュ。小胸筋と大胸筋には筋膜の融解を確認しながらスクウィーミング。

【施術後の結果】

「腕が痛かったのが嘘のように」、一度の施術で左腕の痛みがなくなった。肩より下で止まっていた腕が、頭上まで上がった。痛みと辛さでどんどん無気力になっていくような恐怖感からも解放され、喜びに溢れた日常生活を取り戻すことができた。病院でさえ諦めの雰囲気、痛みがいつ終わるかわからない不安があった。解剖学で自分の問題点が分かり、大きな希望を感じた。日常の動き（着替えや寝返り）での激痛が解消された。親指の動きが肩の痛みに影響していたことに驚いた。

イラスト5

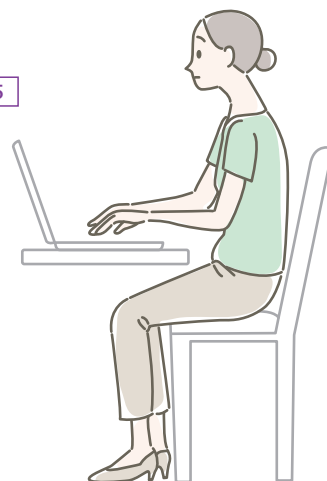


イラスト6

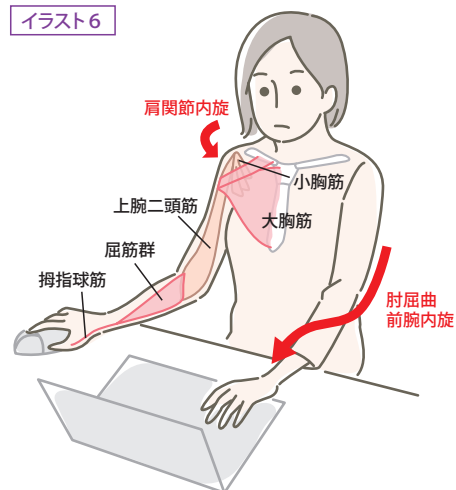
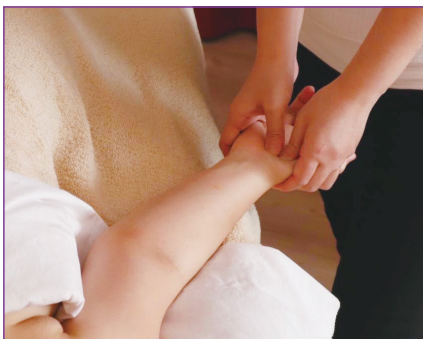


表1 イラスト6の各部位の分類

深前腕線	Deep Front Arm Line
小胸筋・上腕二頭筋・橈骨の骨膜・母指球筋	
浅前腕線	Superficial Front Arm Line
大胸筋・内側上腕筋間隔・屈筋群	

写真6



主訴の原因である、母指球の疲労による緊張に先にアプローチし、全体の緊張の改善を先に行う。母指で深くゆっくりコンプレッション。ストリッピングを加える時は、痛みを起こさないように、筋肉の緊張が溶けるのを感じながらスピードを決める。

写真7



筋膜全体へのアプローチ。「アナトミートレイン」の深前腕線と浅前腕線との2つの筋膜の萎縮を改善する。十分な圧を溜めて熱をつくりだし、筋膜を溶かしながら緩めるストロークを使う。