

実力派セラピストになれる！ 筋解剖学 レッスン

第二回

5種類のエフルラーージュで
結果の出せるセラピストに

マッサージセラピスト・國分利江子さんが、
オイルマッサージのスキルアップにつながる「筋解剖学」の知識を伝える当連載。
新型コロナウイルスの影響で自宅での自粛生活が中心となったことで、
DV(家庭内暴力)、離婚、いじめ、うつ症状などが増加しています。そこで今回は、
心と身体に真正面から取り組む「プロのタッチ」の技術と、皮膚へのアプローチ法を解説します。

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



触覚を司る

「皮膚」の役割

今回のテーマ「皮膚」は、五感の中でも「触覚」と親密に結びついている器官。セラピストはクライアントの身体全体の健康のために施術を組み立てますが、実際には筋肉にも、内臓にも、脳にも、直接に触れることはできず、必ず皮膚とのコンタクトを含む施術となります。また皮膚は、生理学的な側面以外にも、心理学的な側面における興味深い対象でもあります。

前号の記事では、本格的なオイルマッサージのプロである「マッサージセラピスト」の実際の施術の現場についてレポートしました。どうやってクライアントの主訴に対する筋解剖学的な分析をするのか、症状のアセスメントの方法、プランの実例をご紹介します。読者の方々から反響を頂きました。

エステティシャンともアロマセラピストの仕事とも違う範囲の、オイルマッサージ最先端のアメリカ・NYの本場のマッサージセラピストの仕事……つまり、筋肉や筋膜に起こる症

状に、医学的な側面から論理的に取り組んで結果をだすための施術を、日本でもセラピストとして実現できることがご覧になれたと思います。

それでは、筋肉でも筋膜でもなく、「皮膚」という対象へのアプローチはどうでしょう？ 一見、皮膚は、「美容やスキンケアのプロ」であるエステティシャンや、「芳香療法のプロ」としてアロマを肌から染み込ませる施術が主体のアロマセラピストの得意領域であるように感じられます。しかし、

マッサージセラピストはまさに「オイルマッサージのプロ」として、また違ったアプローチがあるのです。

それは、美白や美容でもなく、アロマの効能による効果でもなく、まさに「タッチ(触れる)」の技術と身体における医学的理解によって効果をつくりだします。ですから、エステティシャンやアロマセラピストの知識の基本となる「解剖生理学」ではなく、マッサージセラピストの知識の基礎である「筋解剖学」や神経学を基本として、論理的に施術を組み立てていきます。

「触れ方」よりも「圧の深さ」 がプロの腕の見せどころ

皮膚の構造の基礎知識については解剖生理学の本をご覧ください。ここでは実際の施術にフォーカスしてまとめていきます。どんなに知識

があっても、施術に落とし込める技術がなければ、結果には結びつきませんから、これこそが、オイルマッサージの施術のうえでみなさんが知りたいことではないかと思えます。

さて、「皮膚」にアプローチする施術で、最も役に立つストロークはみなさんもよくご存知の「エフルラーージュ」です。それでは、エフルラーージュについてあまり知られていないことは何でしょうか？ それはエフルラーージュにも種類があるということです。

誰でも簡単に施術で使えるフェザータッチ(羽のように軽やかに触れる)、エンジェルタッチ(天使のような優しさで触れる)というような「触れ方」だけの違いではなく、タッチのプロとして重要なのは、実は「触れる深さ」の違いをつくりだせること。そしてそのためには詳細なボディメカニクスのため技術によって、体重の伝達を調整して「圧の深さをコントロール」することが求められます。

多くのセラピストが「強さ」と「深さ」を混同して話しているのを耳にします。つまり、「優しいソフトな圧」か「痛くて強い圧」か、どちらかしかないと考えている方が多く、そうすると自然に「優しくてソフトな圧」だけが癒しの効果があると誤解されていくでしょう。

実は、過剰な強い力を使うのではなく「じつくりと赤外線のように染み込

皮膚への刺激で オキシトシン・セロトニン が分泌される

オイルマッサージにおける皮膚への効果については、身体心理学の山口創先生の研究が行っている以下の研究結果が有名です*。きつとセラピストのみなさんもご存知のことと思います。

(概略)皮膚の受容器官であるC触覚繊維が、1秒間に5cmのスピードで進む触れ方によって最も活性化し、オキシトシンが分泌されリラックス効果を生む。C触覚繊維は、顔と腕に多く分布している

*C触覚繊維の情報は、脳の島皮質へ

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習得。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』(小社刊)がある。現在、HPから「スクール体験会」の受付中!

Case Study 1

腹側迷走神経を活性化し、
身体とのつながりを取り戻す!



パニック障害 Aさん・30代

解説◎下防さおり(つむぎて salon / Future Well-being Lab)
監修◎國分利江子

【パニック発作とは】

理由もなく突然に、激しい動悸・めまい・息苦しさ・発汗・手足の震えなどに襲われる症状のこと。

【パニック障害とは】

パニック発作が続き習慣化。「また発作に襲われたらどうしよう」から「死んでしまうんじゃないか」という不安や恐怖に発展することもある。常にパニック発作になることを想像し、日常生活にも支障がでる。恐怖症やうつと併発するケースもある。

【パニック障害への考察】

突然コントロールを失うため、自分という存在が「乗っ取られる」ような恐怖感。自分が無力で頼りない存在と感じ、自信を喪失し、新しいチャレンジもできにくくなり、未来にも希望を感じにくくなる。

【症状へのアプローチの方向性】

神経過敏な状態が続くため、背側迷走神経が働きすぎの可能性がある。安心感や「自分でコントロールできる」感覚を定着させるのが重要。タッチの心地よい感触で腹側迷走神経を活性化し、自分の身体とのつながりを取り戻すような施術を行う。

優しいストロークでさえも「刺激」として不快に感じる可能性がある。いつでも自分の意思で施術を止められることを伝え、同時に、施術の途中でも確認を行うことで「自分がコントロールする側である」という安心感を体感させる。

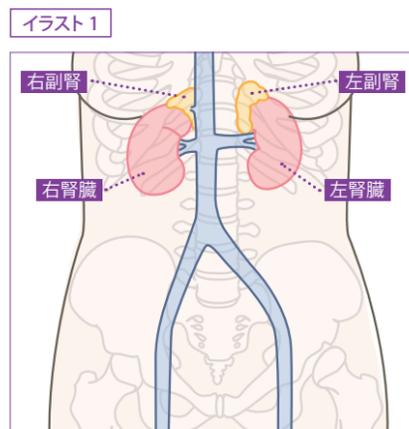
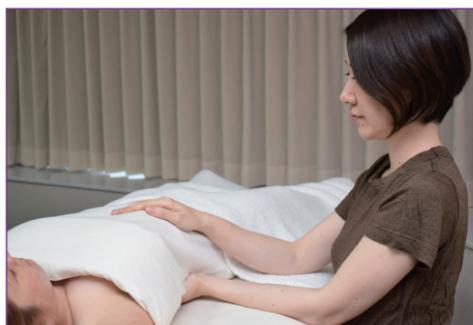


イラスト1
副腎は腎臓のすぐ上に位置する約2~3cmの三角形の臓器。人が生きるために必要なホルモン(副腎皮質からコルチゾール、副腎髄質からアドレナリンなど)を分泌するとても大切な臓器です。

【施術プラン】

- 1 副腎から分泌される過剰なコルチゾールやアドレナリンを抑えるために、背側迷走神経が通っている腎臓周辺を温め、副腎への圧迫も緩める(写真1)。
- 2 オキシトシンの分泌を促すために、C触覚繊維が多い腕の上腕から指先までをエフルラージュ2~3(写真2)。
- 3 自律神経が通る脊髄の両側を広く優しいエフルラージュ1から始めて、徐々に5までの深く安定感のある圧へと移行する。
- 4 全身に力が入り下腿部の緊張も引き起こすため、安定した感覚で立てるようエフルラージュ3~5で深部まで緩める。特に足底筋には時間をかけて行う(写真3)。

写真1 腎臓・副腎へのアプローチ



シーツを介して腹部と背部の両面から両手で挟み込むようにして、腎臓・副腎辺りを優しく温める。クライアントの硬く閉じた身体の境界線の状態が柔らかくなるような感覚で、呼吸が深まるようにリードする。呼吸がゆったりと深まるようにリードし、安心感を取り戻させる。

写真2 前腕へのアプローチ



クライアントの肘はリラックスできる位置に保ち、両手を交互に動かしながら手のひら全体でエフルラージュ2~3を行う。手首に向かって連続的に熱を生み出す感じて。

写真3 足底筋へのアプローチ



自分の基盤がぐらついているような状態からの回復を図るために、足の感覚を取り戻せるよう、左右交互に手のひらを動かし途切れのない密着した心地よいエフルラージュ3~5を繰り返す。

送られ「心地よい」という情動を生んだり、視床下部から自律神経へ送られて副交感神経を活性化し、不安や抑うつを緩和するセロトニンを分泌する」

心や精神的な症状に、なぜ皮膚への刺激が効果的?

ヒトの精子と卵子が受精してできる受精卵は、内胚芽・中胚芽・外胚芽の3層に分かれます。内胚芽は内臓へ、中胚芽は骨や筋肉へ、そして外胚芽は脳や皮膚へと変化して人間の身体が形成されます。つまり、脳と皮膚はもともと同じ細胞から分化したもので、その後にも何らかの関連性があるのではないかと考えられます。

それでは、心の症状によって起こる問題に、精神科や心理の専門家ではないセラピストがどのような施術を提供できるのでしょうか? 答えは簡単です。私たち「身体のプロ」のセラピストは、心の問題によって起きる「身体の症状」に真剣に取り組みます。それを①筋骨格系 ②神経系 ③内分泌系 ④内臓系などに分けて理解し、症状の緩和や改善に取り組みます。そして、その結果として、身体だけではなく心の領域にも改善が起る可能性を広げます。セラピストは医師とは違って診断や治療は行いませんし、あんま指圧師のように国家資格も有してはいませ

ん。ですから、あくまでオイルマッサージの専門家としての観点から、リラクゼーションの範囲でプロフェッショナルな観察・アセスメント(分析)・プランの作成・施術を行います。山口先生のご活躍で、家族や友人同士で優しく触れ合いオキシトシンを活性化することに興味を持つ一般の方が増えてきています。これから多くの方が「タッチケア」を家庭で実践し触れることが得意になっていくとしたら……私たちがプロのセラピストとして、一般の方にはできない、どのような専門的な施術を提供していく必要があるのでしょうか?

今回はパニック障害とうつ症について、スクール卒業生の施術例をご紹介しますが、まずは「皮膚」に特化したエフルラージュでのプランです。

BMS Therapyにおける
エフルラージュの5段階と、
圧の届く深さ(手のひら編)

第1段階(E1)

皮膚への浸透

セラピストが一般的に使っているエフルラージュ。つるんとしたオイルの心地よさ、触れられる安心感、リラックス。

第2段階(E2)

皮膚の最深部、筋肉・筋膜への浸透

密着力の高いタッチにより「自分は支えられている」という安心感を深く感じられる。

第3段階(E3)

皮膚の最深部、筋肉・筋膜への浸透+熱

身体の内側から力が湧いてきて「自分が、自分自身を支えている」ことを実感できるような感触。優しいディープ・リラクゼーションの段階。

第4段階(E4)

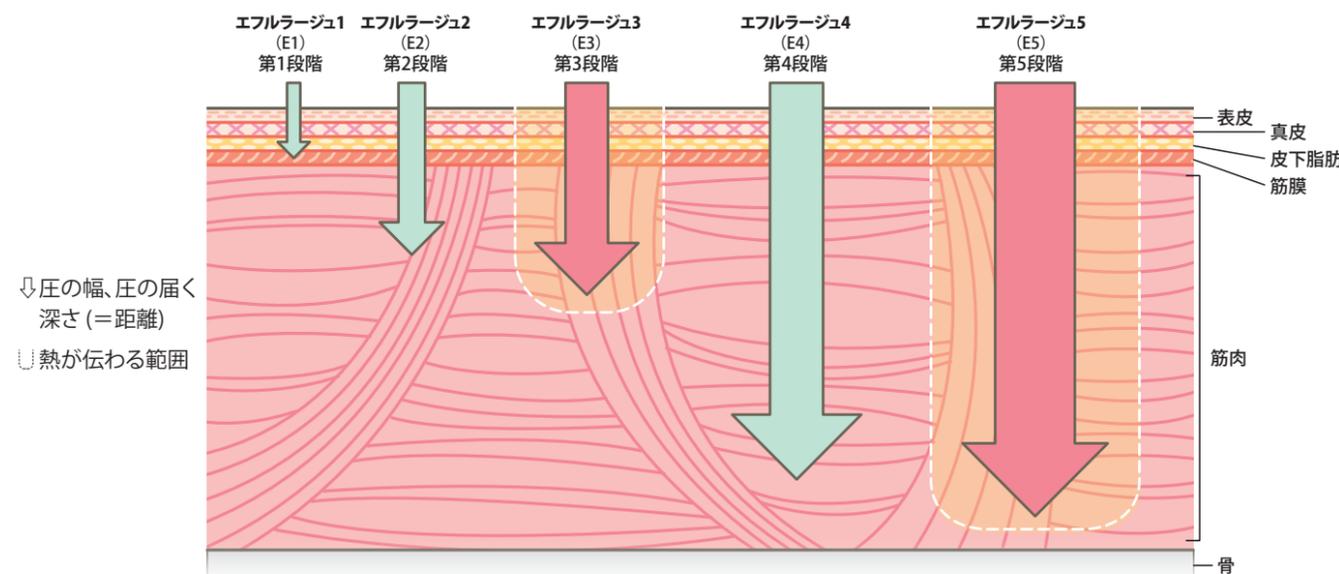
筋肉・筋膜の最深部への浸透

より深い密着力のタッチにより、身体の内側から大きな解放が起こる感触。

第5段階(E5)

筋肉・筋膜の最深部への浸透+熱

「自分と宇宙との境界線」が溶けて、より大きな自分が認識できる感触。濃厚なディープ・リラクゼーションの段階。



Case Study 2

腹側迷走神経を活性化し、 他者とのつながりを感じる!

うつ病 Bさん・40代

解説◎下防さおり(つむぎてsalon/Future Well-being Lab)
監修◎國分利江子

[うつ病とは]

ストレス反応が心に現れた精神疾患のひとつ。日常生活における一時的な気分の落ち込みとは違い、言葉で表現しようがないつらく沈んだ気分になる。興味・喜びの喪失が続く仕事や日常生活にも支障をきたす。睡眠障害、疲労感・倦怠感、食欲の減退、動悸・息苦しさなどさまざまな症状がでる。

[うつ病への考察]

まさに「鬱々とした」どうにもできない心と身体の状態によって、自分の価値や重要性を否定するようになり、人としての楽しみや生きる意味を見いだせなくなる。心も身体も閉じていき自己防衛が強くなる。

[症状へのアプローチの方向性]

うつという病気が持つ性質を身体感覚で捉えると、気分が極度に落ち込んで内側に引きこもり、重たい絶望感の中に自分自身が消えていくような状態。そのため外側の世界とのつながりが断絶され、内側にこもる「陰」の要素が強くなる。

施術では、閉じた状態から徐々に安心で安全な感覚を取り戻せるように組み立てる。まずは自分の身体とつながり→自分への信頼や力を取り戻し→そこから外へも開いていき→他者とのつながりを感じるように徐々に組み立てる。「社会的つながりの神経」と言われる腹側迷走神経を活性化させる。

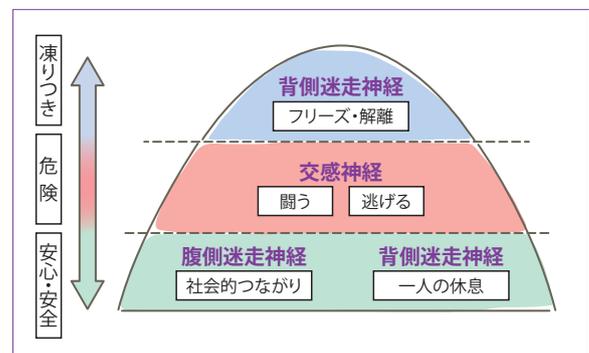
また、背側迷走神経が過剰になると表情が固まりやすくなり、細かな感情表現が失われてしまうために、うまく自己表現できず他者とのコミュニケーションにも支障がでやすい。そこで、腹側迷走神経を活性化させるために顔のトリートメントを有効に取り入れる(写真6)。

[施術プラン]

迷走神経が支配する腹部は、1秒間に5cmの速度でゆっくりとしたエフルラージュ2～5で段階的に深くまで緩める。肩甲骨周辺、腹部や肋間筋が緩むことで深い呼吸を取り戻し、副交感神経を優位にコントロールでき迷走神経のバランスも整いやすくなる(写真4・5)。自律神経の乱れから腸の不調も起きやすいため、大腸・小腸の位置では密着度があり深めエフルラージュ3～5を用いる。

うつむきがちな猫背の姿勢で長時間過ごすため頸部の緊張が強くなる。まずは迷走神経の出口に近い延髄の位置を軽いエフルラージュ1でなだめる。肩こりや緊張性の頭痛も多く見られ、気力の低下とともに運動やエクササイズも敬遠するため悪循環を生みやすい。まずは手根で髪へ手を密着させて頭部を緩め、最終的には姿勢の改善も行い抜本的な緩和に取り組む。

イラスト2 神経系の度合いと多重迷走神経理論



うつ状態の時は交感神経が過剰に反応しており、他者や社会とつながる腹側迷走神経経路が上手に使えていない状態。

写真4 肩甲骨へのアプローチ



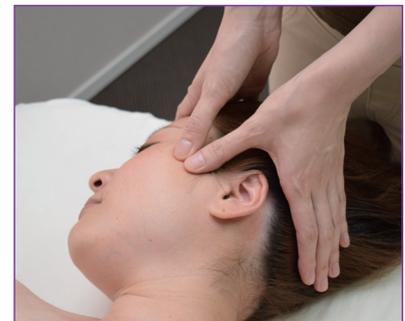
大きな呼吸ができるように肩甲骨周りの収縮を緩める。上腕と肩甲骨へのアプローチで関節の可動域を広げ、うつむきがちな姿勢をリリースする。まずは腕への施術で安心感を得てから腹部、肋間筋へと進む。

写真5 肋間筋へのアプローチ



呼吸を司る肋間筋にしっかりと指のエフルラージュを行う。肋骨の間に指を一本ずつ引っ掛け肋間筋にしっかりと密着したエフルラージュ4・5を用いる。

写真6 顔・咬筋へのアプローチ



オキシトシンの分泌を上げるため、頬に1秒間5cmのゆっくりとしたエフルラージュ1。手のひらのエフルラージュ2・3で顎関節の血流を上げて頬の柔らかさ暖かさを取り戻し、咬筋へも母指のエフルラージュ2・3を用い緊張を緩める。