



ランナーにとって悩みの種は筋肉痛！筋肉に早期回復効果のある筋肉治療とは？！



吉野公人先生

●よしの・ひろと

トリガーポイントや深層筋治療を施術できる数少ない治療家でメディアにも多数紹介される。臨床を行いながらセミナーも主宰する

『筋肉を揉まれて「あ〜、それぞれ！痛いけど気持ちがいい！」と感じたことはありませんか？実は、その痛みは、あなたの脳が必要としている刺激なのです。「痛いけど、何か、そこが悪いんだな」と納得できる痛み。そんな痛み刺激を、症状の原因となる筋肉に的確に入力すると、不思議なことに、生体反応として痛みの抑制と組織の修復が起こるのです。それが“筋肉治療”（正式名称：MT-MPS（筋性疼痛症候に対する治療手技））なのです。』

『筋肉治療というのは、マッサージ主体の治療ですが、通常のマッサージとは全く異なります。“深層の筋肉（インナーマッスル・コアマッスル）”まで治療するためには、筋肉をただ強く揉みほぐせばいいというものではありません。常に筋肉の反応と変化を感じ取る、繊細な指先の感覚が絶対必要で、大変難しいものです。また、安全で高い治療効果を実現するためには専門の知識が必要です。それ故、まだまだ、治療できる人が限られているのが現状です。筋肉の構造を熟知し、体表面上のライン（＝線）ではなく立体的に筋肉を捉えることで、表層筋から深層筋まで安全で的確なアプローチが可能となるのです。』

『技術（治療テクニック）が必要なのは当然ですが、最も重要なことは、視診と問診によって、問題となる異常な筋肉と、それに関連する

筋群を推定し、筋運動学的検査と触診によって治療範囲を選定していくことです。悪い筋肉だけを治療するのではなく、視野を広く持ち、体全体をひとつの運動体として捉えていくことが重要と考えています。』

どの治療院に行っても必ず耳にするのが“骨盤の歪み”や“背骨の歪み”といった骨に関する言葉。すべての体の不調が骨の責任と言わんばかりで、筋肉の話聞くことはほとんど無い。筋肉の話がでるのはマッサージのお店などでほくしてもらおう時ぐらいだろう。

カナダの大学チームの研究によると『激しい運動をした直後に筋肉をマッサージすると、細胞レベルでは炎症を起こす物質が減り、痛みが和らぐとともに、細胞内でエネルギー産生などを担う小器官「ミトコンドリア」が生成され、筋肉の回復を促すとみられる』という。この筋肉治療は、まさにランナーにうってつけの治療法と言える。

『当院では市民ランナーの患者さまも多く来院されます。ランナーであれば、この筋肉治療を受けてもらえば、その良さがわかると思います。』



安全で的確な筋肉治療を施術するために特注ベッドを使用しています



主宰するMT-MPSテクニックセミナーへは全国から受講生が集まってくる

よしの整骨院

大阪府和泉市府中町3-1-17中谷ビル1F

☎0725-46-1257（予約優先）

🕒8:30～12:00 / 15:30～20:00

木曜10:00～12:00 / 土曜8:30～14:00

🌞日曜・祝日

<http://www.ymc-lab.com>