

わきを触って痛い人はトラブル予備軍

文 朝井 麗華 text by Reika Asai

筋肉はそもそも、関節を守り体をなめらかに動かす役割を持っています。体のあらゆるパーツの筋肉には、個別の名前がついていますが、一つ一つが独立して、働くわけではありません。聞きなれない言葉かもしれませんが、私たちの体には「筋膜」という筋肉を覆う膜があります。

筋膜が隣り合う筋肉や骨を覆う骨膜、さらには、全身の器官をつなげ、正しい位置にあるように維持しているのので、体を動かすと、複数の筋肉が連動して働くのです。

筋膜は、簡単にいうと、皮膚・脂肪の下にある、全身タイトのようなものです。伸縮性があり、動きを邪魔しなければ、問題はありません。しかし、全身タイトは、どこかが伸び縮みしなかったり、固定されていたりしたら、着いていきゅうくつで動きづらいですよ。

筋膜のこわばりは、全身タイトの一部が固まってしまっているようなものです。体のクセや習慣などで、筋膜が柔軟性を失うと、包み込まれている筋肉までも硬直します。また、筋膜が

骨や関節、そしてほかの筋膜に癒着すると、体のゆがみを生じます。固まった筋肉や、ゆがんだ骨格は、体のこりや痛みの原因になります。実は、こうした体の違和感の大半は、筋膜が原因だといっても過言ではないのです。

筋膜のこりや癒着は、押ししたりマッサージしたりするだけではほぐれませんが、とくに、**筋膜の厚い、骨と筋肉のつけ根**などは、きちんとしたポイントを押さえながら、ひきのばしたりはがしたりする、高い技術力が求められます。ただし、自分でつまみやすい、首、肩、そしてわきの下などは、つまんでじつとしているだけでも、かなりほぐれます。

筋膜をゆるめたり、癒着をはがしたりするときは、たいていの場合、痛みを伴います。筋膜がこわばっていたり、癒着の度合がひどければひどいほど、痛みは強くなります。わきの下が詰まっていることを現す、**一番の症状が「痛み」**です。

わきを軽くつまんでみて、飛び上がるほど痛い人は、かなりわきが詰まっている証拠であり、それは筋膜がこわ

ばっているということ。当然、筋肉も硬直状態にあり、筋肉の助けが必要なら、リンパや血液の流れも滞っています。このように体のどこかに不調を抱え、「いつか、もっと悪くなってしまうのではないか」と不安を抱きながら、どうにかならぬかと、いろいろな健康法を試している方は多いのではないのでしょうか。

Profile

株式会社キレイカンパニー代表。経絡整体師、施術アドバイザー、サロン監修、臨床検査業界を経て、アロマセラピーや東洋医学を学び、中国整体推拿(スイナ)療法をベースに小顔整体や筋膜剝離などを取り込んだ手技が瞬間に広まり、肩こり・腰痛等の改善は元より、“痩せるサロン”“小顔サロン”等、数々のメディアで紹介される。著書は『病気がいやならわきの下をもみなさい』(幻冬舎)『水毒を溜めない人は美しい』(大和書房)『朝井式・筋膜ゆるめ』(KADOKAWA)等、合計11冊。



『病気がいやならわきの下をもみなさい』(幻冬舎) 定価:1,100円(税別) 好評発売中

