

整体リンパメソッドとはこれだ！！

「

」

キーワード

- ・くびれ
- ・手首
- ・足首
- ・首
- ・ウエスト
- ・脇
- ・股関節
- ・膝窩
- ・肘
- ・肩
- ・胸骨
- ・肋骨
- ・鎖骨
- ・筋膜
- ・ストレインカウンターストレイン
- ・振動
- ・揺らす
- ・ポンプ運動
- ・ROM
- ・たるみを取る

首の付くところには多くのリンパ節があるのはご存知の通りです。

その首から筋膜・筋肉にアプローチをかけていく。

筋肉の起始（心臓に近い）・停止（心臓から遠い）なぜこの分類なのか？

（筋肉の仕事の一つに筋ポンプ運動、血液やリンパ液を心臓に戻す仕事があるからではないか？）

リンパ管の分布は静脈に沿った形で分布している。

- ・筋肉の分布
- ・筋膜ライン
- ・静脈・リンパの分布

筋肉・筋膜・リンパ管を合わせてみると面白い事に気がつく



筋肉は血液・リンパを心臓に戻す方向と一致する。

これが筋肉の起始部・停止部の関係にもつながり、筋肉のポンプ運動と一致する。

整体リンパメソッドはリンパを心臓に戻す力を助ける役割とともに、筋肉のポンプ運動の改善・回復をし代謝の促進、免疫機能の向上、筋肉・筋膜・関節の調整を目的とする。

筋膜へのアプローチ（リンパ整体メソッド1）

はじめに

しっかりと皮膚のたるみを取ってしっかりと筋膜にコンタクトすること。

筋膜のひきつれを起こすようにコンタクトしながら刺激を与えていく。

（ストリッピング・マッサージに近いが筋肉を意識するというよりも、筋膜を意識する）

この時に重要なのはリンパ液・血液の流れを意識する。

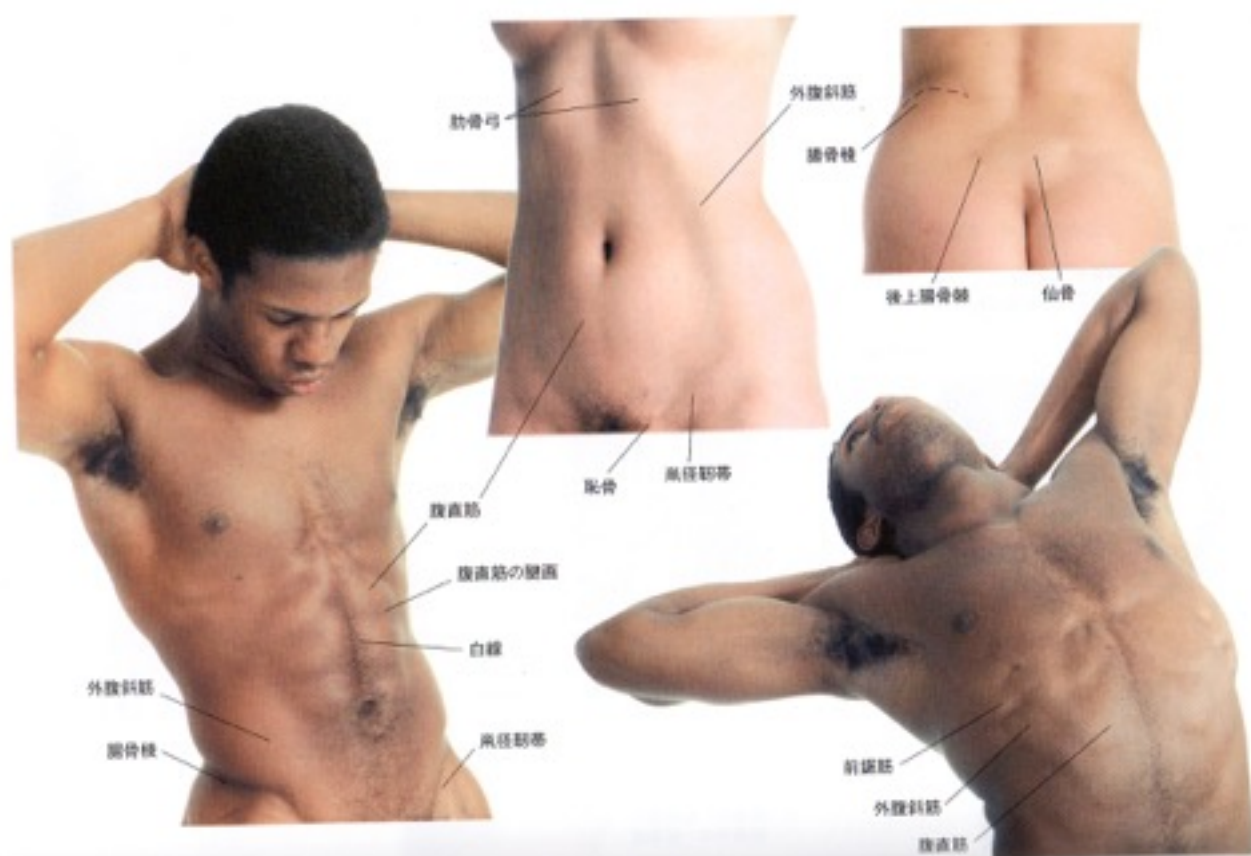
ストリッピング・マッサージに近いが筋肉を意識するというよりも、筋膜を意識して停止部から起始部に向かってストリッピングする。

前腕→上腕→肩部→体側部→胸部

足部→大腿部→臀部→背部→上肩部→胸部 この順番で行う。

筋肉解剖図を頭に入れておくことはもちろんのこと、体表筋肉解剖図も頭に入れておくことも重要である。







テクニック

・前腕



指伸筋群の筋膜をしっかりととらえて肘関節に向かって一定の圧で血液・リンパを流すイメージで移動圧をかける。

母指または手根・手刀で皮膚のたるみを取り、しっかりと筋膜にコンタクトすることが必要不可欠である

前腕に関しては、手首関節をまたぐように移動圧をかけていく。



・上腕



上腕筋群の筋膜をしっかりととらえて肩関節に向かって一定の圧で血液・リンパを流すイメージで移動圧をかける。

母指または手根・手刀で皮膚のたるみを取り、しっかりと筋膜にコンタクトすることが必要不可欠である。

しっかりと筋肉の停止部まで移動圧をかける。
(上腕三頭筋の起始部は三角筋後面をよけて中まで入るイメージが必要である)

図にはないが三角筋の前面・後面も同様に移動圧をかける。



図では分りやすいように腹臥位の状態であるが、仰臥位の状態で行う。

・ 肩部



図では分りやすいように腕は下がっていますが、肩部から胸部前面にかけての移動圧を行う時は、肩関節を屈曲させておくのがよい。



図では分りやすいように腹臥位の状態であるが、仰臥位の状態で行う。
肩甲下筋にも指を入れて移動圧を行う。
肩関節は屈曲させておく。

・ 体側部



図では分りやすいように側臥位の状態であるが、仰臥位の状態で行うとよい。

患者が女性の場合は側臥位をとってもらおうと胸が邪魔にならないので、男性施術者が女性の体側を触る場合は側臥位がよい。

肩甲骨に向かって移動圧をかける。

母指では刺激が強すぎる場合は手根や手刀をつかう。

・ 胸部



上肢最後の胸部は鎖骨下筋を母指もしくは、母指球で優しく移動圧をかける。

この時はリンパを心臓に戻すイメージで行う。

鎖骨は強い刺激に弱い場所であるため注意が必要である。

鎖骨下筋に気をとられすぎると間違っって首を絞めてしまう恐れもあるので注意すること。

上肢の整体リンパメソッドの時は血流の変化により体位を変える時にフラつく事もあるのでなるべく体位を変えない方がよい。

筋膜の移動圧により、筋肉の活性が起こり、筋肉が柔らかくなったとを感じるはずです。

なるべく小さな圧の力で行うためにもしっかりと筋膜を捉えることが重要になってきます。

・下腿部



図では分りやすいように腹臥位の状態であるが、仰臥位の状態で行う。

腓腹筋の筋膜を手根または手掌でしっかりとコンタクトしてアキレス腱から膝窩の手前まで移動圧をかける。

膝窩にはかからないように注意する。



前脛骨筋の筋膜に母指または母指球をコンタクトして足首関節から膝蓋骨の下まで移動圧をかける。

膝痛のある患者に対しては、膝の過伸展にならないように注意をする。

膝下にクッションなどを入れる。

・大腿部



膝蓋骨の上から手根または母指球で大腿筋をしっかりとコンタクトして、移動圧をかける。

大腿直筋はASISまで、外側広筋は大転子の上までしっかりと移動圧をかける。

内側広筋の場合はスタートを内側広筋停止部からはじまり筋腹になったら大腿直筋と同じルートを通るようにする。



図では分りやすいように腹臥位の状態であるが、仰臥位の状態で行う。

膝窩の上からハムストリングスの筋膜にしっかりとコンタクトする。

坐骨に向かって移動圧をかける。

・ 臀部



股関節を屈曲した状態で大臀筋の筋膜にしっかりとコンタクトする。
仙骨外側から大腿骨の大転子に向かって移動圧をかける。
股関節の内転をさせた状態で中臀筋の筋膜にコンタクトする。
腸骨稜の内側から大腿骨の大転子に向かって移動圧をかける。

・ 背部



図では分りやすいように腹臥位の状態であるが、仰臥位の状態で行う。
最初のコンタクトは下後鋸筋の筋膜にコンタクトする。
下後鋸筋から広背筋下部へ移行しながら広背筋の起始部に向かって移動圧をかける。

・ 上肩部



図では分りやすいように腹臥位の状態であるが、仰臥位の状態で行う。

肩甲挙筋の筋膜に四指から手掌をコンタクトする。

上部僧帽筋を巻き込むように前面に引き込む。

この時に頭が上がってしまわないように注意する。

頸部に近くなりすぎると首を絞められる感じがして患者に力が入ってしまわないように注意する。

・胸部



筋膜へのアプローチ最後は胸部前面を軽い力で心臓に向かって摩る。
胸鎖乳突筋・斜角筋も軽い力で擦る。
鎖骨下筋も最後は軽い力で擦る

筋肉へのアプローチ（リンパ整体メソッド2）

人間の持つ筋ポンプ運動についての考察

リンパの循環はとてもゆっくりである。

心臓から出て行った血液が体の中を1周してまた戻ってくるのにかかる時間が40秒なのに、リンパ液が心臓までたどり着くまでにかかる時間は12時間から24時間とも言われています。

リンパが循環するためには、次の要因が無くてはなりません。
これが人間のもつリンパポンプ運動です。

1. 筋肉運動（骨格筋ポンプ）

リンパは、皮膚と内臓から始まり心臓に戻ってくる体液循環の仕組みで、独自のポンプを持っていない。

浅リンパの循環は、皮膚に分布しているリンパ管が骨格筋運動によって収縮し、これによってリンパ液が循環する。

2. 呼吸（横隔膜ポンプ）

呼吸によって横隔膜が拡張・収縮し、これによって胸管が刺激され、リンパ液が循環するのを助ける。

3. 腸蠕動運動（内臓筋ポンプ）

自律神経によって腸蠕動運動が起こり、この内臓筋のポンプによって腹部のリンパ循環が起こる。

4. 外部からの刺激（整体リンパメソッド）

整体リンパメソッドで間違えてはイケナイ事！！

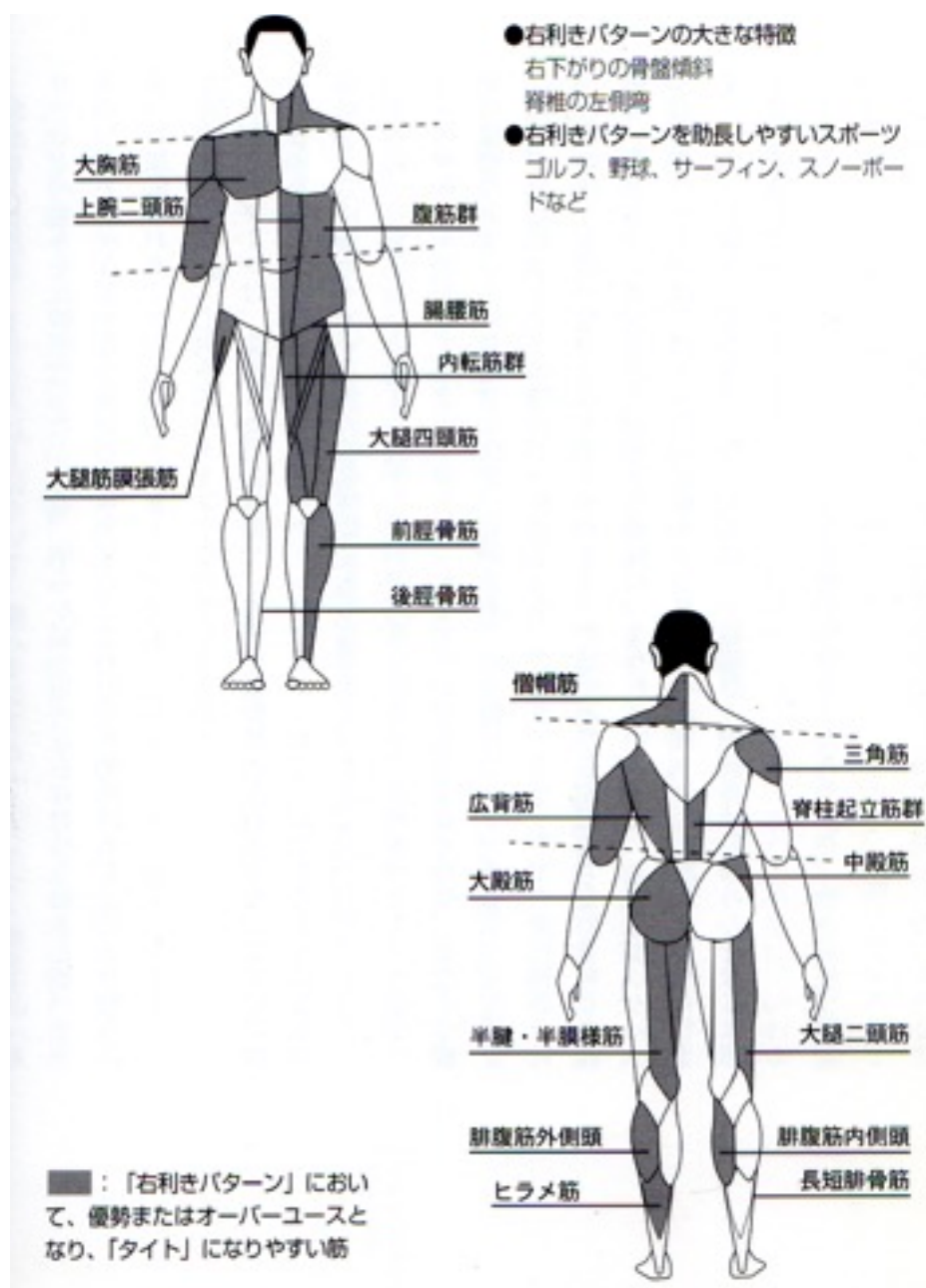
整体リンパメソッド1で行った筋膜へのアプローチは筋肉のポンプ運動を改善・回復するための準備であり、筋肉のポンプ運動を助けるためのテクニックである。

整体リンパメソッドはリンパを心臓に戻す力を助ける役割とともに、筋肉のポンプ運動の改善・回復をし代謝の促進、免疫機能の向上、筋肉・筋膜・関節の調整を目的とする。

筋肉のポンプ運動を活性させるテクニック

整体リンパメソッドは特定な主訴だけに対応するテクニックではない、したがって体全体の筋肉のバランスについても意識する事が必要である。

下の図を参考に右利きの人の筋肉がタイトになりやすい部位は筋肉の調整をルーズになりやすい部位は筋肉の活性を意識しバランスをとりながら筋肉のポンプ運動を活性させる。左右で同じ部位（同じ筋肉）への施術をする事も間違いではないのですが、整体師として身体のバランスをとるのであれば、タイトになる筋肉・ルーズになる筋肉でテクニックを変える事が理想的であると考えます。



タイトになっている筋肉とは筋肉の異常硬結がみられ、筋肉の緊張状態が無意識で続いている状態のことであり、ルーズになつてゐる筋肉とは拮抗筋により余計なストレスをかけられ通常の状態よりも筋肉に力が入らない状態になっていることである。

視診や触診によってタイトな筋肉とルーズな筋肉とを見分ける事ができるように臨床の経験を積む事が整体師として必要な事である。

整体リンパメソッドでは、まずタイトになっている筋肉をターゲットにしていわゆる筋肉を解しながら筋肉のポンプ運動を活性させる。

この時、タイトになっている筋肉へのアプローチは筋腹（トリガーポイントやテンダーポイント）を押圧して行ふか、関節を圧着させるように靱帯へアプローチする。

ルーズになっている筋肉へのアプローチは筋肉の起始部から筋腹に向かって弱い力でアプローチする。

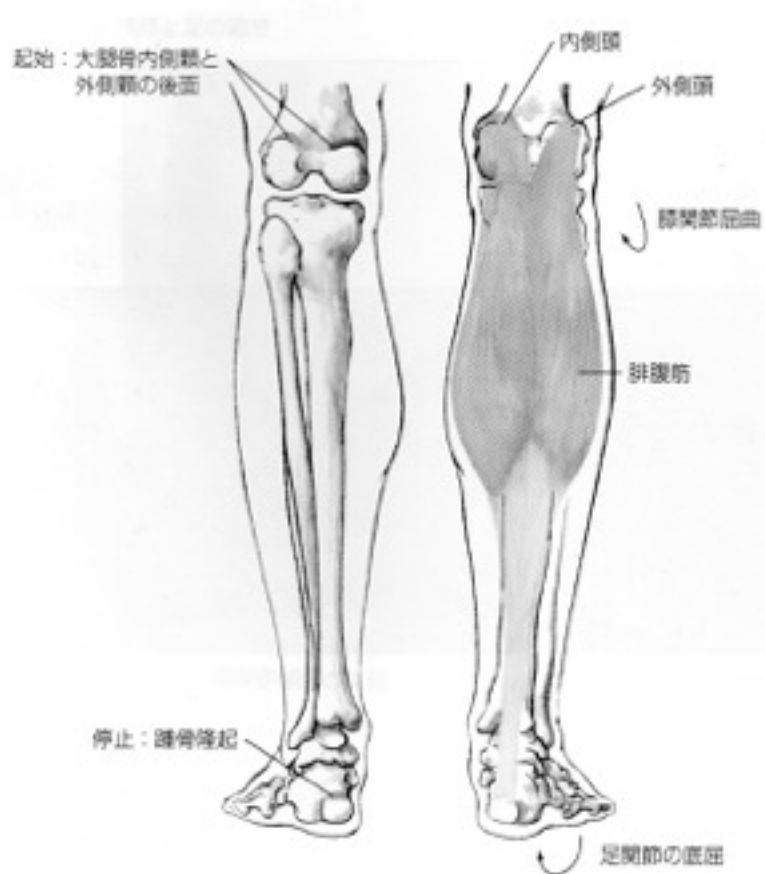
そして一番重要な事はしっかりとタイトな筋肉に対しては筋膜と筋肉（トリガーポイントやテンダーポイント）にコンタクトしてしっかりと圧をかけながら筋繊維を振動させるという事、ルーズな筋肉に対しては靱帯をしっかりとコンタクトして振動圧をかけるのである。この時に筋肉のポンプ運動を意識して振動させる。

足部→大腿部→臀部→背部→上肩部

前腕部→上腕部→体側部→胸部 この順番で行う。

最後に胸部のリンパポンプと足部のリンパポンプを行う。

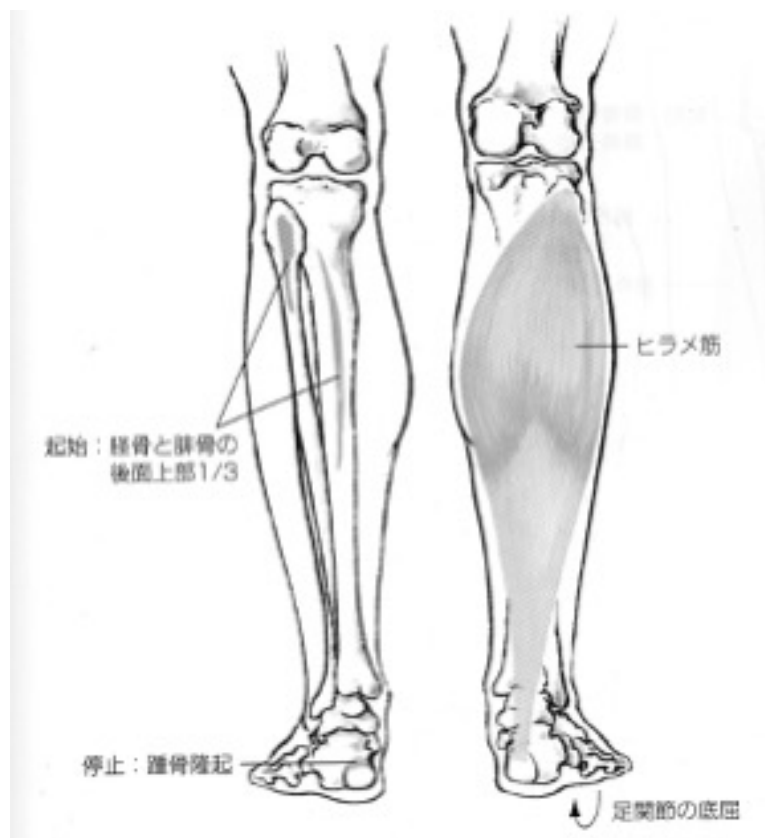
・足部



腓腹筋

緩め：アキレス腱や筋腹にあるトリガーポイントから膝関節に向かって圧をかけながら振動する。

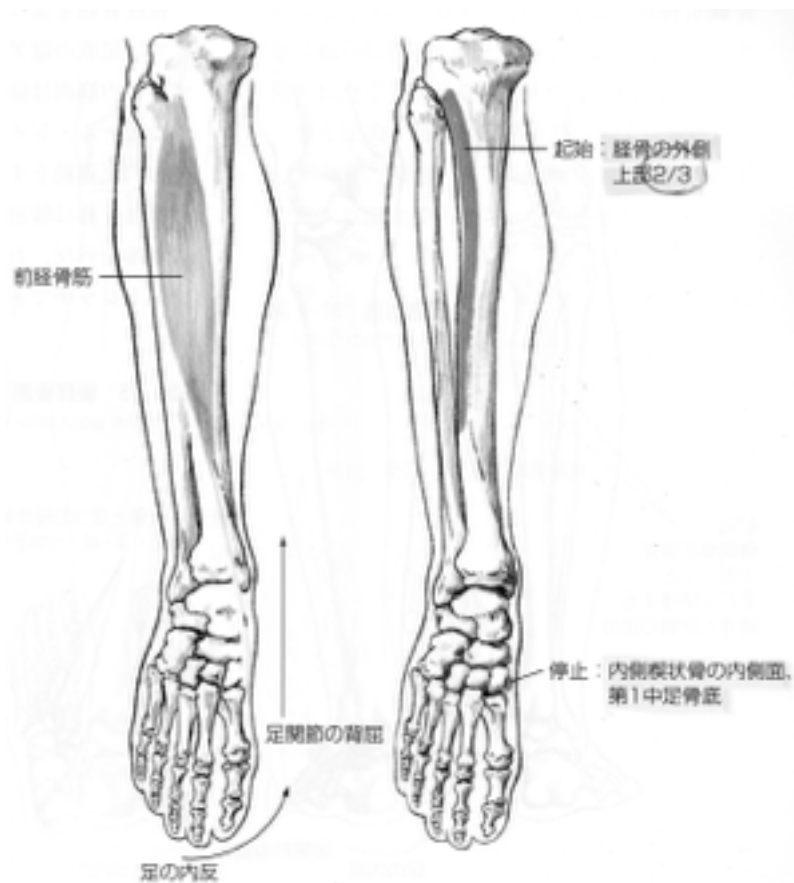
活性：アキレス腱をヒラメ筋に向かって軽い力でアプローチする。



ヒラメ筋

緩め：後ろ側の膝関節の下外側から膝関節に向かって圧をかけながら振動させる。

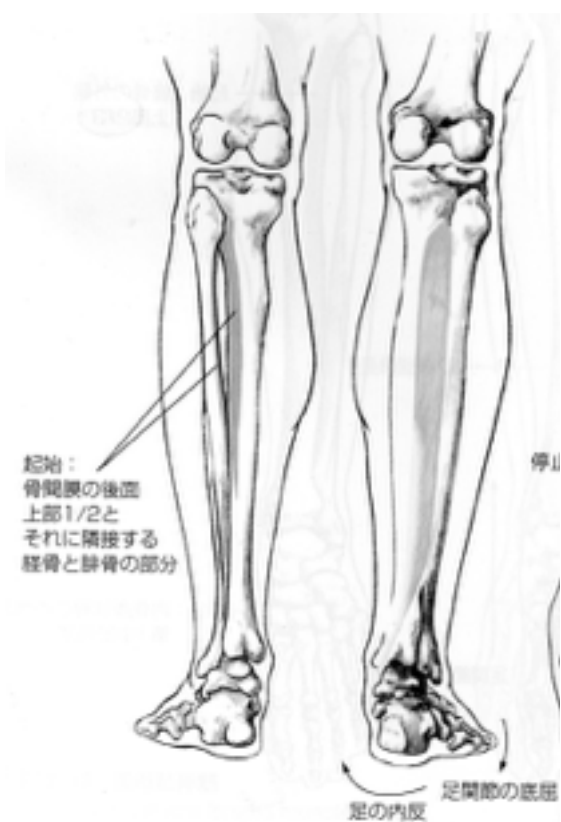
活性：アキレス腱をヒラメ筋に向かって軽い力でアプローチする。



前脛骨筋

緩め：筋腹にあるトリガーポイントに圧をかけて筋腹に向かって筋繊維を振動させる。

活性：起始部にコンタクトして筋腹に向かって軽い力でアプローチする。

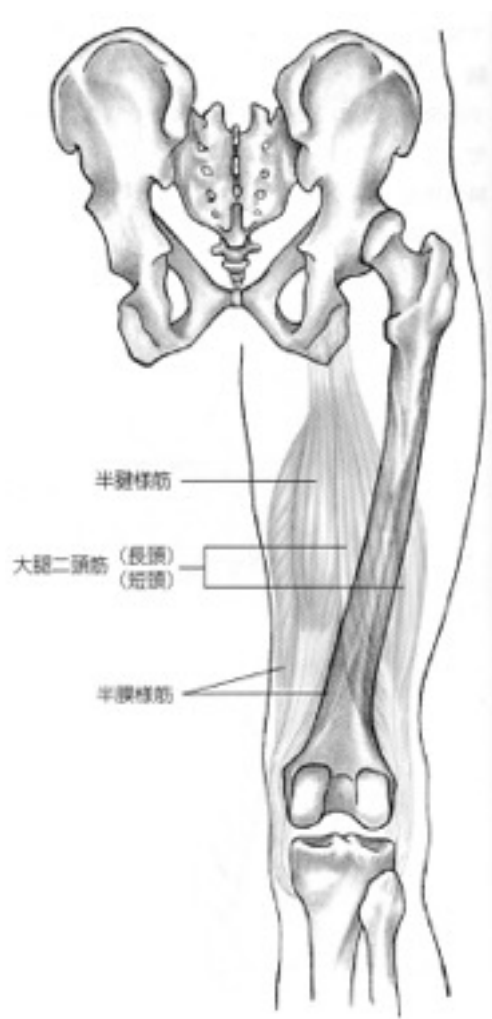


後脛骨筋

緩め：筋腹にあるトリガーポイントにコンタクトして振動させる。

活性：アキレス腱に軽い力でコンタクトして足首の背屈と伸展でポンプ運動を促す。

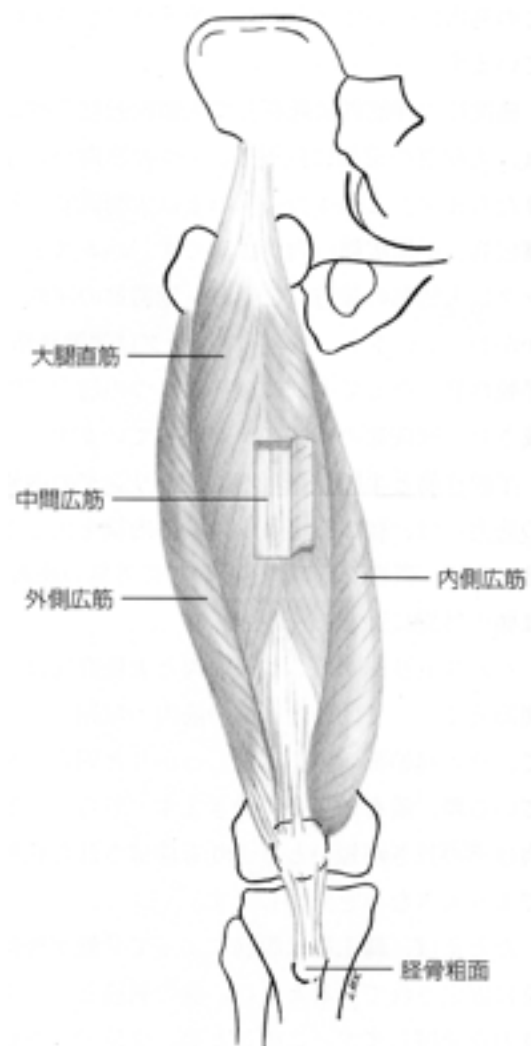
・大腿部



ハムストリングス

緩め：筋腹にあるトリガーポイントにコンタクトして押圧をかけながら筋腹に向かって振動させる。

活性：坐骨にある起始部から筋腹に向かって振動させる。

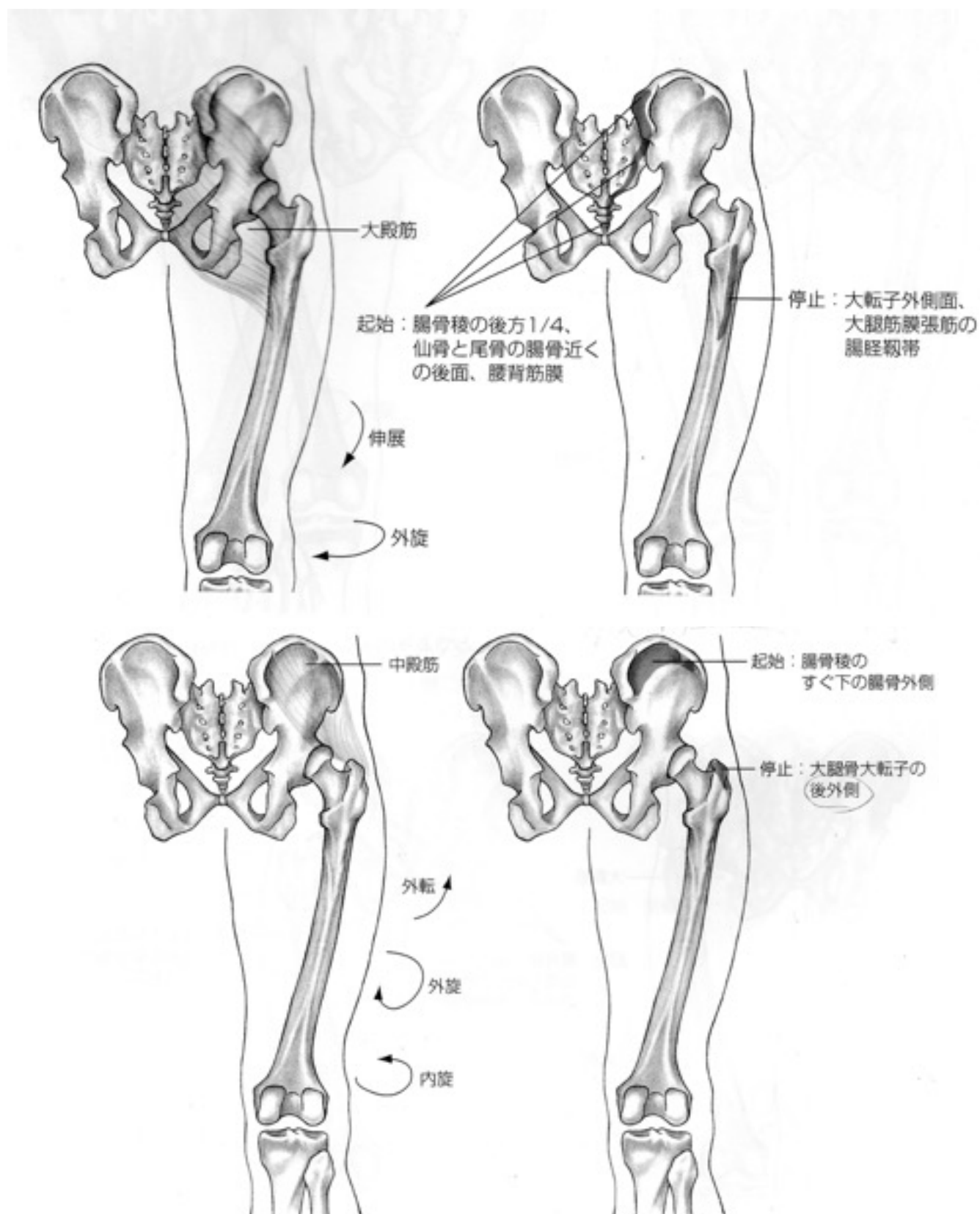


大腿四頭筋

緩め：それぞれの筋肉の筋腹にあるトリガーポイントに圧をかけ振動させる。

活性：膝蓋骨の上から筋腹に向かって振動させる、またはASISの下を筋腹に向かって振動させる。

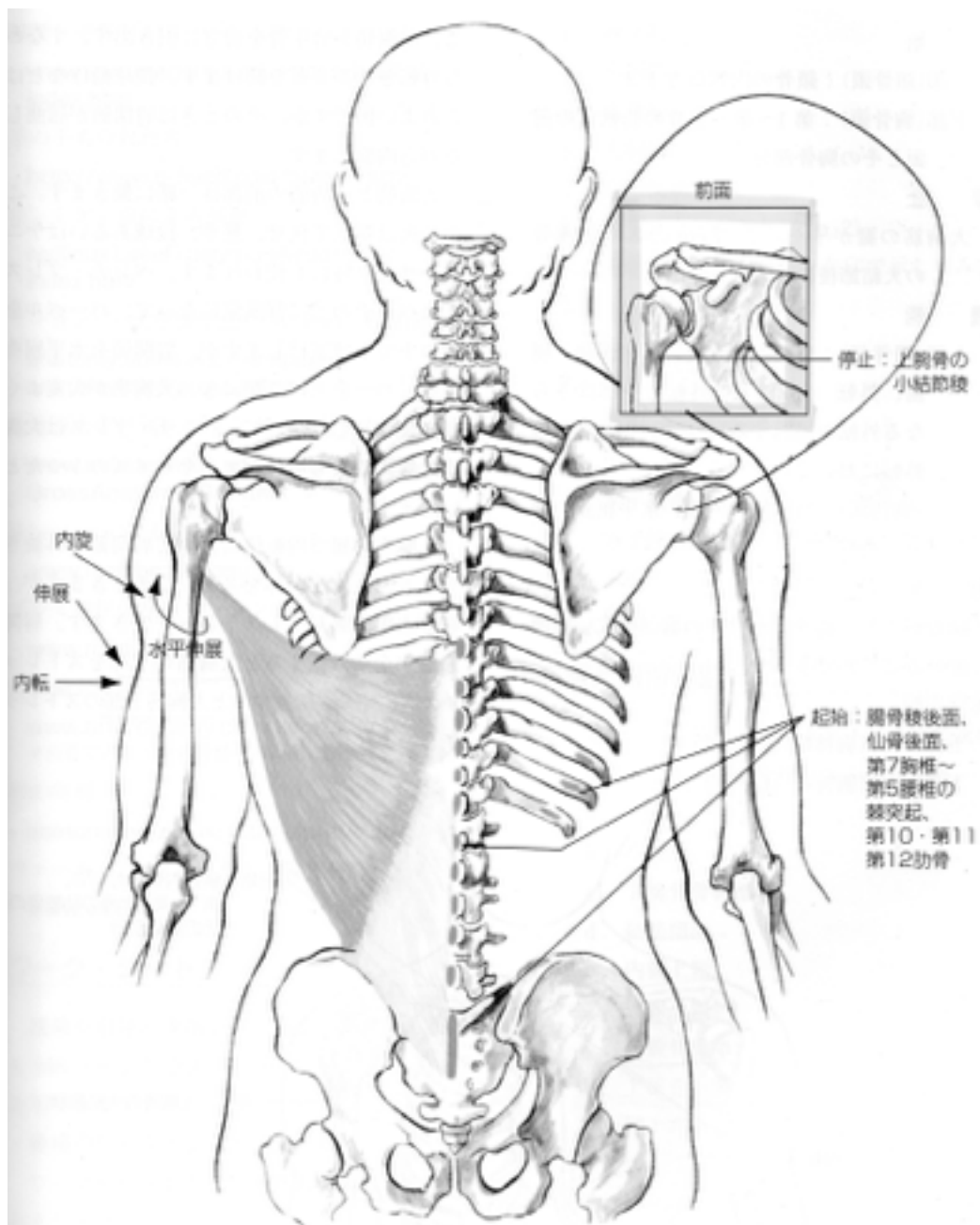
・臀部



大臀筋・中臀筋筋

緩め：それぞれの筋腹にあるトリガーポイントを股関節の方向に押圧しながら振動させる。

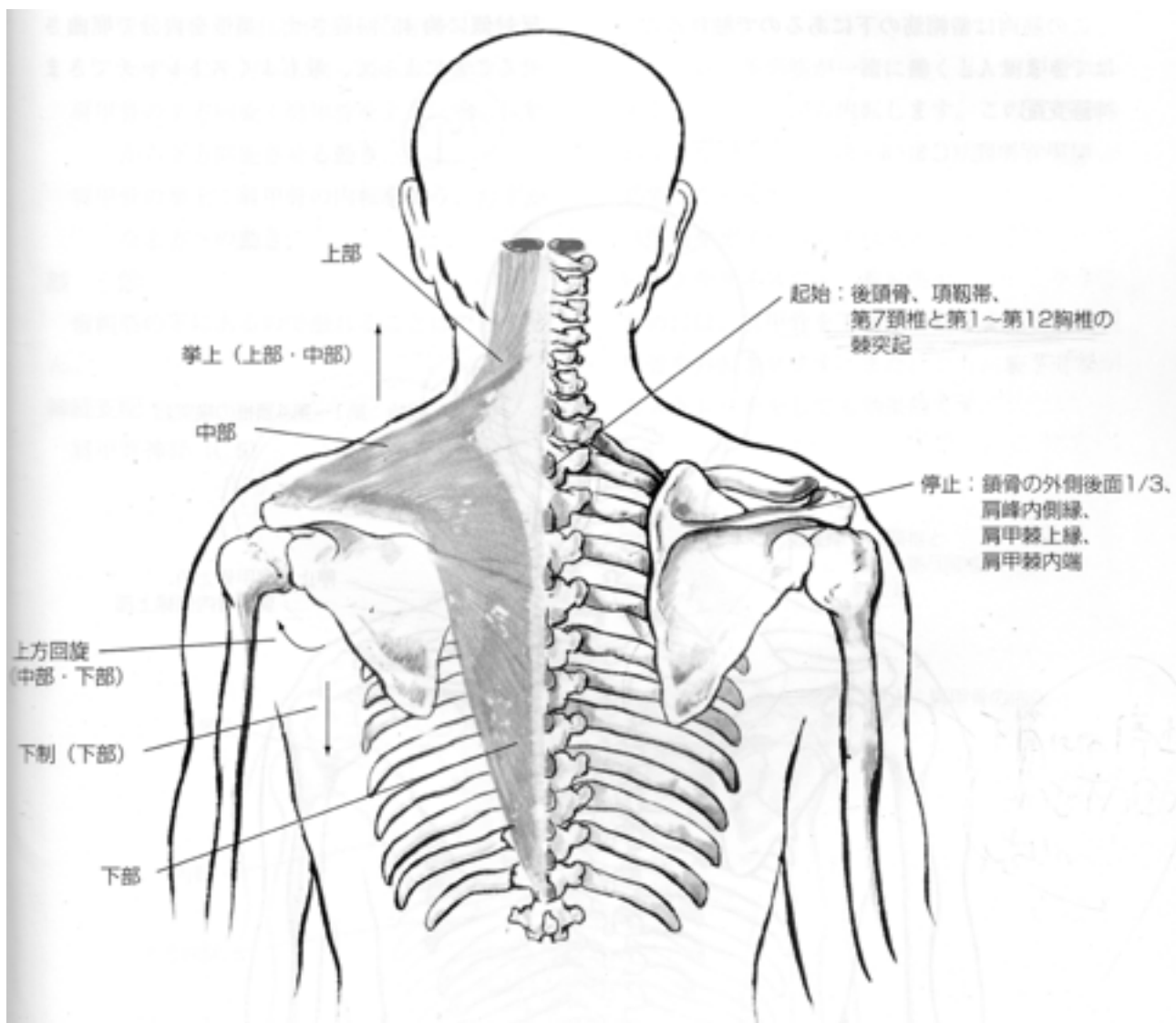
・ 背部



広背筋

緩め：広背筋のトリガーポイントをみつけ押圧し振動させる。

活性：下部胸椎や腰椎の横突起から上腕に向かって軽くさするように振動させる。

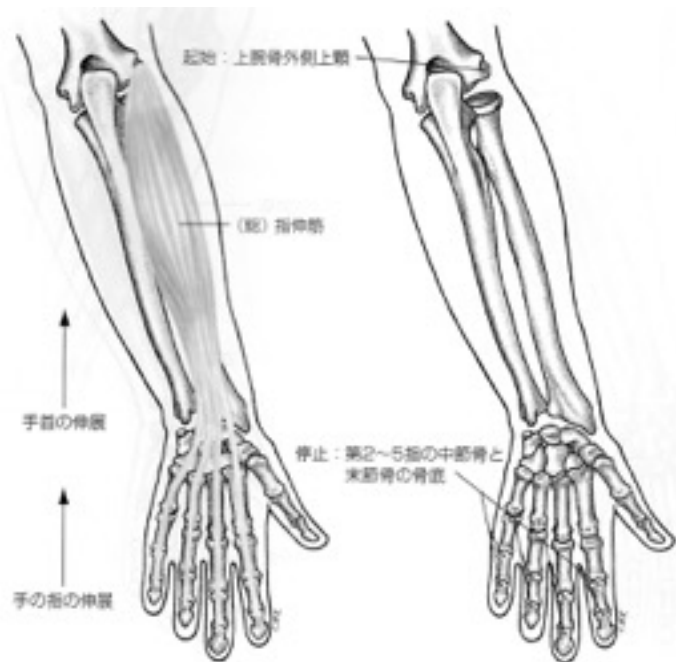


僧帽筋

緩め：僧帽筋中部にあるトリガーポイントを探し押圧しながら振動させる。

活性：後頭骨もしくは肩峰にある僧帽筋起始部にある靱帯にコンタクトして筋腹に向かって軽い力で振動させる。

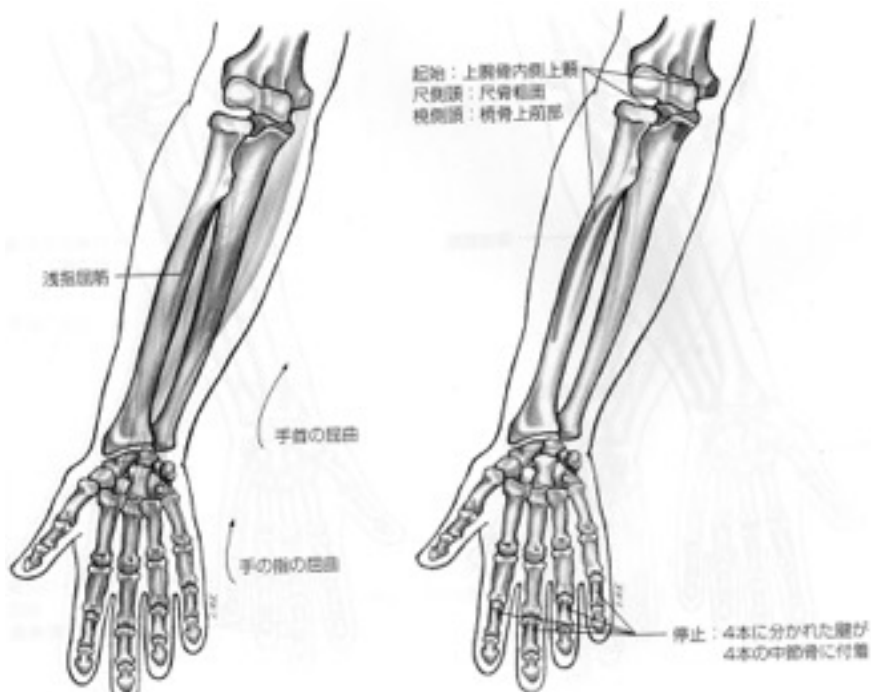
・前腕部



指伸筋

緩め：筋腹にあるトリガーポイントを探し押圧しながら振動させる。

活性：手首にある靱帯にコンタクトして筋腹に向かって軽い力で振動させる。

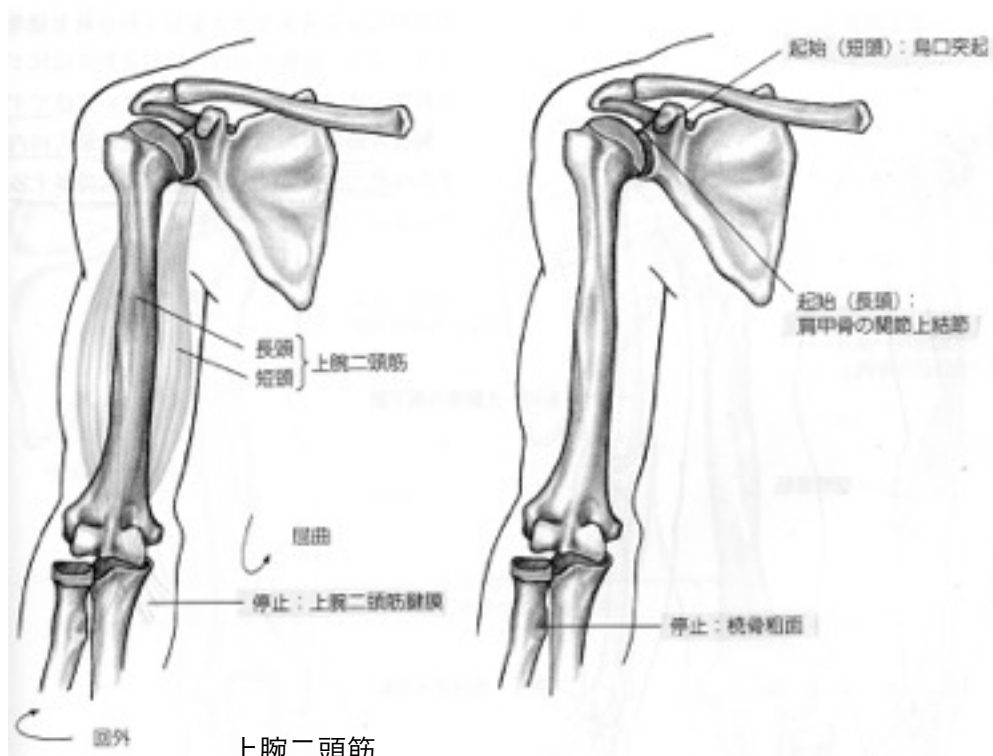


指屈筋

緩め：筋腹にあるトリガーポイントを探し押圧しながら振動させる。

活性：手首にある靱帯にコンタクトして筋腹に向かって軽い力で振動させる。

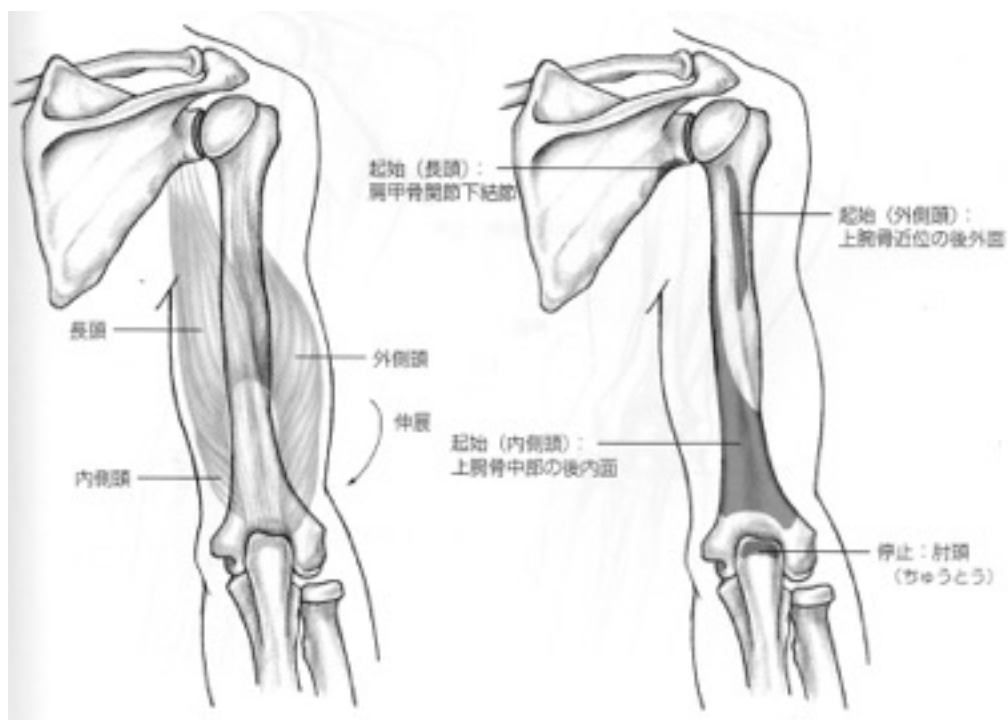
・上腕部



上腕二頭筋

緩め：筋腹にあるトリガーポイントを探し押圧しながら振動させる。

活性：肘内側にある靱帯にコンタクトして筋腹に向かって軽い力で振動させる。

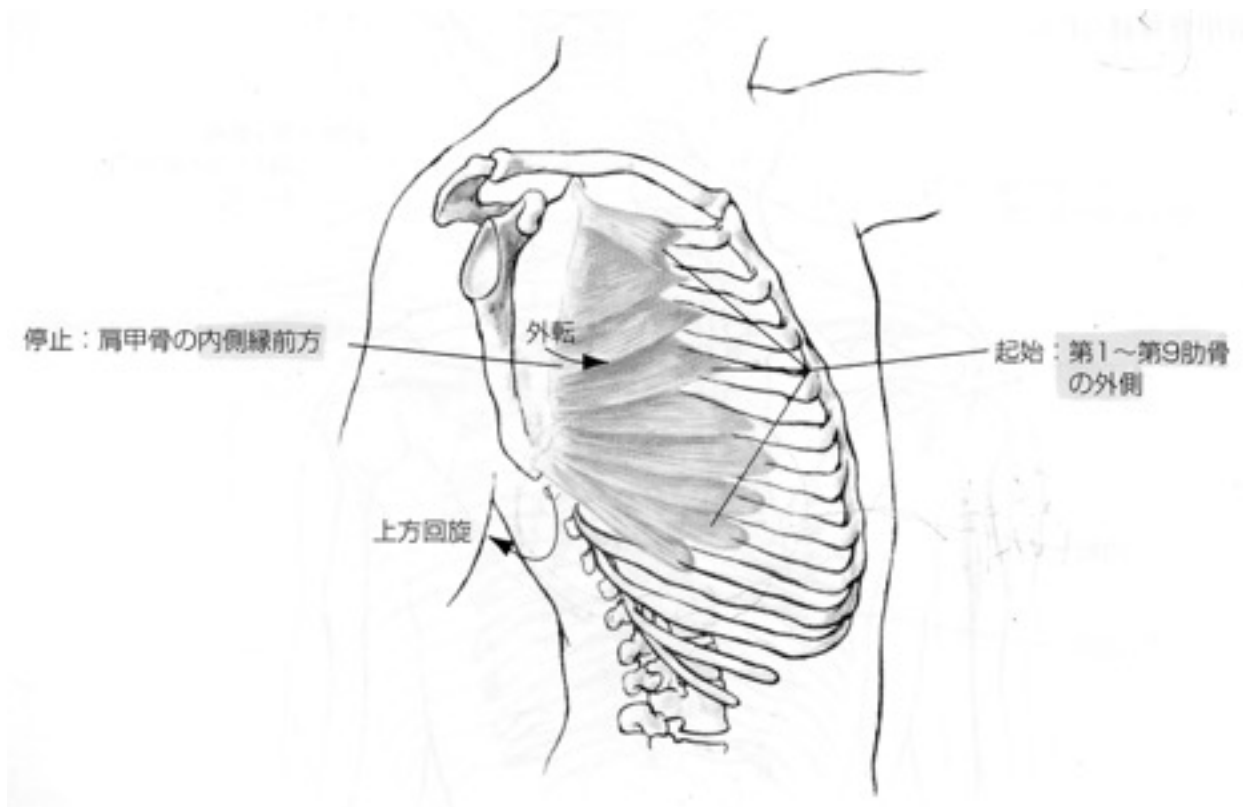


上腕三頭筋

緩め：筋腹にあるトリガーポイントを探し押圧しながら振動させる。

活性：肘外側にある靱帯にコンタクトして筋腹に向かって軽い力で振動させる。

・体側部

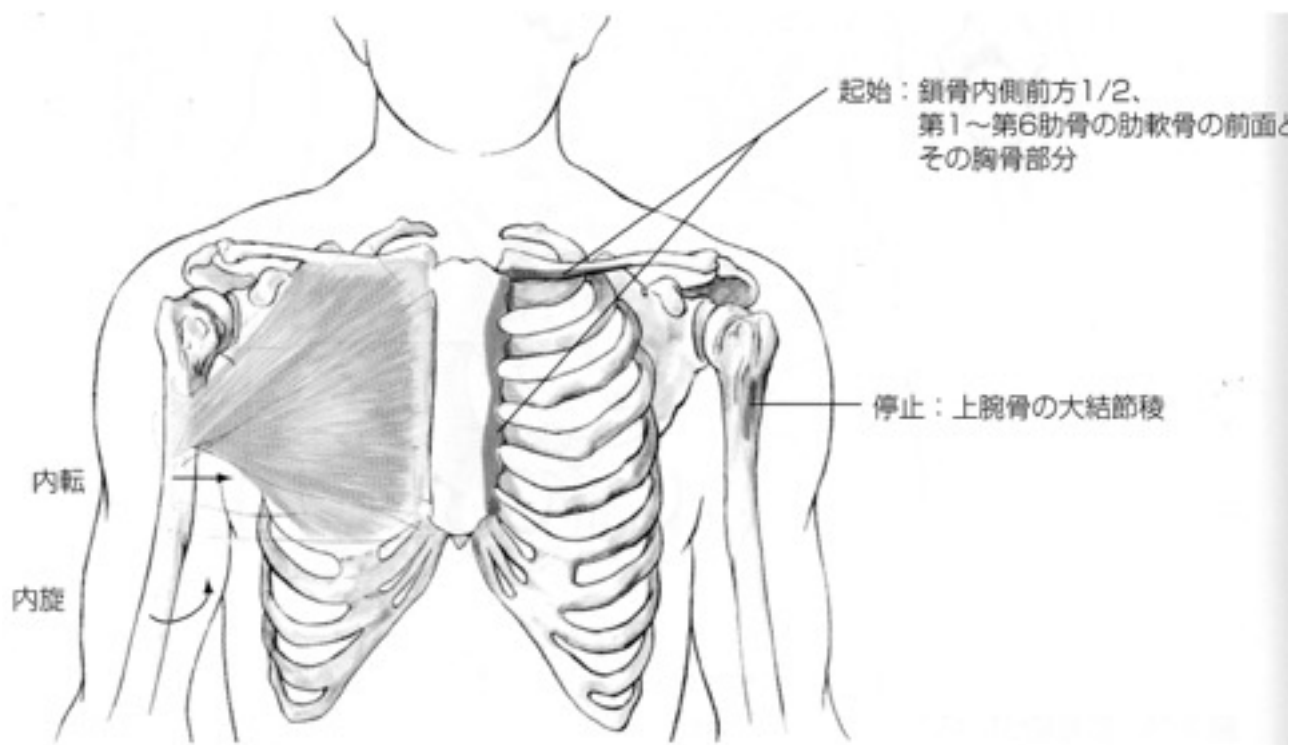


前鋸筋

緩め：筋腹にあるトリガーポイントを探し押圧しながら振動させる。

活性：肋骨にある起始部に指頭でコンタクトして筋腹に向かって軽い力で振動させる。

・胸部



大胸筋

緩め：筋腹にあるトリガーポイントを探し押圧しながら振動させる。この時に肩関節を屈曲させた状態にする。

活性：胸骨内側前方部にある起始部に指頭でコンタクトして筋腹に向かって軽い力で振動させる。