



夏の夜のすべての重力受け止めて 金魚すくいポイが破れる ~伊波真人~

今年は8月8日が立秋で、暦の上ではもうすぐ季節は秋に入ります。以前ほどコロナ感染症の脅威を感じなくなったとはいえ、分からないことの多い感染症だけに、まだまだ気は許せません。実数把握はされていませんが、感染者は増加傾向（第9波）にあるようです。また、RSウイルス感染症やヘルパンギーナなど、コロナ以外の感染症の流行も見られ、今一度各自が、感染症に対する予防対策を考え直さないといけないようです。



さて、今回の社内報では、体を支える“第二の骨格”と言われる「筋膜」について紹介いたします。

「筋膜」をケアして動ける身体を手に入れましょう！

近年よく耳にするようになった「筋膜」。その名の通り、筋肉を包んでいる薄い膜のことで、体の各器官を連結し全身を覆うボディスーツのような役割を果たしています。しかし日常生活の中で凝り固まってしまうと、体の柔軟性が低下し肩の痛みや腰痛など、さまざまな不調を引き起こします。筋膜に良くない生活習慣を知り、筋膜をケアして不調を改善しましょう。

【筋膜とは？】

筋肉は「筋繊維」が集まって「筋束」と呼ばれる束をつくり、これがさらに集まることでつくられています。そして、それぞれが筋膜と呼ばれるタンパク質の繊維でできた薄く伸縮性のある膜で包まれており、部位によって浅筋膜、深筋膜、筋外膜、筋周膜、筋内膜など細かく分かれています。筋膜は筋肉だけでなく、骨や神経、血管、臓器なども覆っており、全身に張り巡らされていることから“第二の骨格”とも呼ばれています。



さらに、筋肉の繊維一本一本まで覆うことで筋肉を摩擦から守り、滑り合うように動かすことで体の滑らかな運動をサポートする役割も担っています。筋肉がスムーズに動くと代謝も促されるため、むくみの予防にも役立っています。

【長時間のパソコン作業で筋膜が硬くなる!?】

体を滑らかに動かすために重要な役割を担う筋膜ですが、弾力がある一方で、ねじれたり硬くなったりしてしまふことがあります。長時間のパソコン作業で悪い姿勢を取り続ける、いつも同じ側に荷物を持つなど、体に偏った負荷がかかることが原因に挙げられます。筋膜は網目状の構造で伸び縮みしながら機能を保っていますが、悪い姿勢が続くと筋膜の一部が伸びきったり縮んでねじれたりするなどして、血流が滞り、硬くなってしまふのです。

【筋膜が硬くなることで誘発される体の不調】

- 肩の痛み、腰痛 ●冷え、むくみ ●姿勢不良
- 自律神経の不調 ●運動パフォーマンスの低下などなど...



【筋膜の凝りを予防する運動&ストレッチ】

筋膜は運動不足でも硬くなりやすいため、1日20分程度のウォーキングを行うのがお勧めです。また、長時間のパソコン作業を行う場合には1時間に1回は立ち上がって別の作業をしたり、下記のようなストレッチをしたりしてみてください。

☆肩から腰にかけてのストレッチ



肩甲骨を背骨中央に引き寄せる

椅子などに腰かけて、両ひじを曲げて肩甲骨を背骨中央によせ10秒キープ。これを3~5回程度行う。前傾姿勢になったり腰が反ったりしないように注意しましょう。

☆首凝りのためのストレッチ



頭の重さで自然に傾けるイメージ

両手で後頭部を押さえて首を前に傾け30秒キープします。力を入れ過ぎず頭の重さで自然に傾けるイメージで、無理せずゆっくりと行いましょう。

編集後記

長い夏休みも終わりにさしかかるところに行われる「地藏盆」は、8月23~24日の地藏菩薩の縁日に、関西地域を中心に行われます。主役は子どもたちで、町内ごとに地藏尊の前に屋台を組み花や餅などをお供えし、ゲームや福引きなどを楽しみます。また「数珠繰り（じゅずくり）」や「数珠回し」という玉が大きくて長い数珠を、子ども達みんなで行います。その起源



は古く平安時代以降には地藏信仰が民間に広がり、地藏が地獄の鬼から子どもを救う守護神となり、今の地藏盆になったようです。関東で行われないのは、地藏信仰が広まる前にお稲荷さん信仰が定着していたからだとか…。