

## <筋膜について①>

今回は筋膜についてご紹介します。皆さん、筋肉という言葉はよく聞くかもしれませんが、筋膜とは何か？と思う方が多いと思います。筋膜とは、一般に筋、腱、骨、血管、臓器、神経を覆い、連結し、包んでいる線維性結合組織のことを言います。密度の高いものから低いもの、非常に規則的な線維組織から不規則的なものまでさまざまです。これらの多くの種類の筋膜は、組織の健全性に応じて変化し、いくつかの共通する特性を持っています。

●筋膜の特性は3つあります。1つ目は・・・

①連続性：筋膜は互いを連結するのに優れています。他の筋膜と次々とつながっていき、ピンと張った蜘蛛の巣でもがいている川を網のネットワークのいたる所で感知できることに似ています。

健全な筋膜は、スポンジのような伸縮性を持つ事とゼルのような滑りやすいパルク質層とともに、線維を散在させることで運動をやすくしています。しかし、歪み、損傷、疾患、運動不足があると、筋膜はさらにきつく連結する。例えば、肩こりや怪我をしてギプスを外した後に周囲の組織が硬くなることがあります。筋膜が過剰に連結した場合、リハビリでは硬くなった筋膜部分の自由度を増加させて動きを回復していきます。

2つ目の特性については、後日お話していきます。