



ラックス

RACS
CONDITIONING&CARE

芦屋いいだ内科クリニック

×

メディカルフィットネスRACS

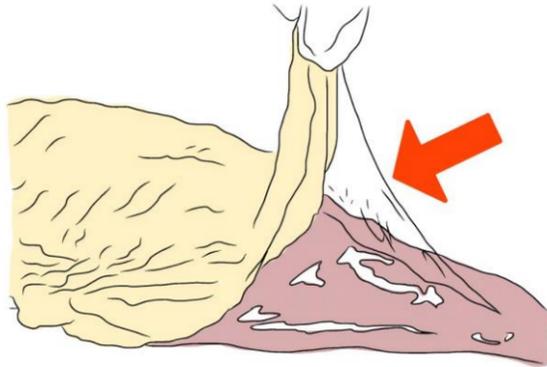
RACS通信

12月

発効日：令和3年12月1日

筋膜って何??

筋膜とは筋肉を包んでいる膜で、身体全体にはりめぐらされています。筋繊維や器官、神経などとも連結していて三次元的に全身を覆っており、第二の骨格¹⁾とも呼ばれています。



筋膜リリースについて

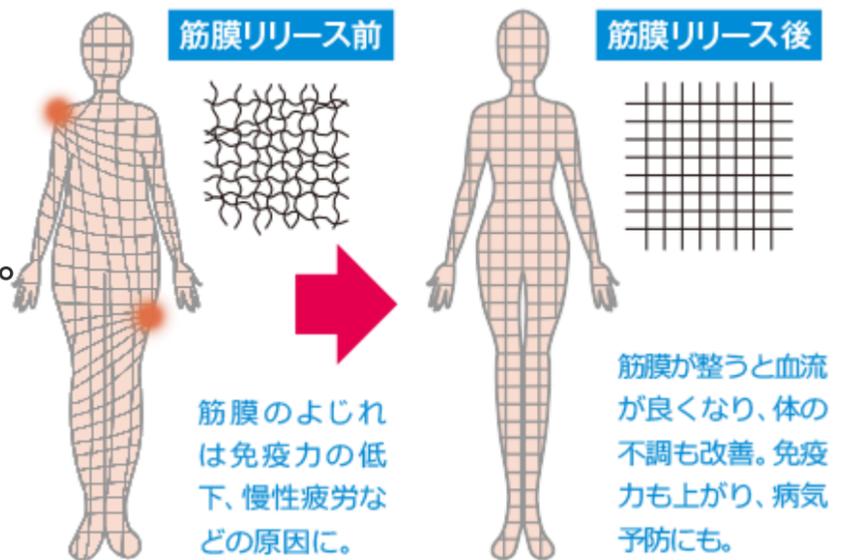
非対称な姿勢や動作をとり続けることや同じ姿勢を長時間とり続けること、怪我などによって身体の一部に負担がかかり、身体がアンバランスな状態となると筋膜が自由に動けない状態になります。すると筋膜のよじれが生じて筋膜と皮膚・筋肉との間の滑らかな滑りが失われます。

筋膜のよじれができると、コラーゲン繊維とエラスチン繊維が一部により集まり、本来はサラサラの状態が粘っこくなってほどけなくなります。

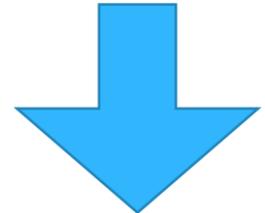
筋膜は全身につながっているため、ほかの筋肉や筋繊維にまで動きの悪さが波及し、痛みや筋力の低下、柔軟性の低下、運動パフォーマンスの低下、日常生活活動の低下がみられるようになります。

筋膜のよじれやねじれを解消して、正しい筋と筋膜の伸長性と筋肉の動きの回復を促すのが筋膜リリースです。

筋膜の構造



毎週水曜 まずはお試しで！



●今月のラックス運動教室

12/15 (水) 定員：10名

13:00~14:00

¥1000/1回

担当：飯田院長



●鍼灸治療 健康な心と身体へ

お試し鍼灸 ¥2000 (初回50分)

2回目以降 ¥5000/40分

鍼灸師：中村麻衣子



●あまみ整骨【毎週(水)】

筋膜リリース

お試し ¥2000

2回目以降 ¥4000

柔道整復師：西川正将



お申込みはお電話にて前日までにご予約をお願いします