

優しくさすって滞りを流す



手のひら全体を使う**手掌軽擦法(しゅしょうけいさつほう)**

手のひら全体を肌に優しく密着。滑らせるようにさすります。

主に、滞っているリンパの流れを整え、新陳代謝を活発化させる働きがあります。



親指の腹を使う母指軽擦法(ぼしけいさつほう)

主に経絡のラインを刺激するときを使う手技。

親指で少し圧を加えながらさすります。

力を入れすぎず、「気持ちいい」と感じるくらいの力加減で。



4本の指をそろえて**四指軽擦法(ししけいさつほう)**

皮膚に当て、指全体で優しくなでるようにさすります。

皮膚の柔らかい部分に使う方法。

リンパや経絡の流れを整えます。**固くなった部分を優しくほぐす**



両手をつかんでもむ把握揉捏法(はあくじゅうねつほう)

部位を両手をつかんで、タオルを絞るようにもみほぐす方法。

主に経絡の滞りを改善し、冷えやこり、皮下脂肪を減らすのにも効果があります。

息を吐きながら体重をゆっくりかける



主にツボを刺激母指圧迫法(ぼしあっぱくほう)

親指をツボに当て、ゆっくりと息を吐きながら押します。

手のひらで圧をかける「手掌圧迫法」や、4本の指で押す「四指圧迫法」もよく用いられます。

左右交互にリズムカルにたたく



手首を柔らかく使う叩打法(こうだほう)

叩打法には手のひらの中央をくぼませ、左右交互にリズムカルにたたき引き締め効果の高い「拍打(はくだ)法」や指先でたたく「指頭(しとう)叩打法」などがあります。

骨

骨では絶えず新陳代謝が行われ、さまざまな機能を果たしています。まず、骨には人体を堅固に形づくるとともに、壊れやすい内臓を保護する役割があります。血液細胞を産生する骨髄組織も、骨の中に収まっています。また、骨には体内のカルシウムの貯蔵器官としての役割もあります。小児期には、一部の骨は成長板と呼ばれる部分で伸長し、成人の身長に達した後、成長板は閉じます。成長板が閉じた後も骨はゆっくりと成長し、伸びるよりもむしろ、厚さを増していきます。

骨の形には大きく分けて、扁平骨（頭蓋骨や椎骨など）と管状骨（大腿骨や上腕骨などで、長骨とも呼ばれる）の 2 種類があります。すべての骨は、本質的にはどれも同じ構造で、外側の硬い部分は主にコラーゲンなどのタンパク質やヒドロキシアパタイトと呼ばれる物質からできています。主にカルシウムとその他のミネラルが結びついてできたヒドロキシアパタイトは、体内の多量のカルシウムを蓄え、骨の強度や骨密度に影響します。骨の中心部にある骨髄は、他の骨組織と比べて軟らかく密度の低い部分で、血液細胞をつくる特別な細胞を含んでいます。血管は骨に血液を供給し、神経が骨を取り囲んで走っています。また、骨には独特の修復過程があります(傷ついた骨の修復プロセスを参照)。

骨では、リモデリング（骨の再構築）と呼ばれる代謝が休みなく行われています（骨粗しょう症を参照）。これにより、古い骨組織は徐々に新しい骨組織で置き換えられていきます。体内のあらゆる骨は、約 10 年で完全に入れ替わります。骨密度を維持するためには、適度なカルシウムとその他のミネラルの供給が必要です。また、体内でつくられる副甲状腺ホルモン、成長ホルモン、カルシトニン、エストロゲン、テストステロンなどといった数種類のホルモンの量が適切であることが必要です。

骨は、骨膜と呼ばれる薄い膜で覆われています。骨が痛みを感じるのは、主にこの骨膜に分布する神経によるものです。また、骨膜内を貫通する血管を介して血液が供給されます。

筋肉

筋肉には、骨格筋、平滑筋、心筋の 3 種類があります。これらのうち骨格筋と平滑筋は、筋骨格系を形成しています。

「筋肉」といわれて普通の人がまず思い浮かべるのは、体のさまざまな部分を動かす働きをする骨格筋です。収縮性のある筋線維の束が規則正しく配列し、顕微鏡では横じま模様がみえることから、横紋筋とも呼ばれます。骨に付着した骨格筋が、拮抗する筋肉群として関節周囲に配置されていることによって、姿勢を保ったり移動することができます。たとえば、ひじを曲げる筋肉（上腕二頭筋）は、ひじを伸ばす筋肉（上腕三頭筋）と拮抗す

る関係にあります。骨格筋は脳によってコントロールされ、本人の意思によって動くため随意筋と呼ばれています。骨格筋の大きさと強さは日ごろの運動によって維持され、増強されます。また、成長ホルモンとテストステロンは小児期には筋肉の成長を促し、成人になってからは筋肉の大きさを維持します。

筋骨格系の構造

平滑筋は体内の各所で働いていますが、普段それを意識することはありません。平滑筋は多くの動脈を取り囲んでいて、収縮することにより血液量を調節しています。また、腸管の周囲も平滑筋に覆われていて、消化管にぜん動運動を起こし、食物や便を運ぶ働きをしています。平滑筋も脳によってコントロールされていますが、その収縮や弛緩は体の必要に応じてコントロールされていて、自分の意思で動かすことはできません。このため平滑筋は不随意筋とも呼ばれます。

心筋は、心臓を形づくっている筋肉です。骨格筋と同様に筋線維が規則正しく配列し、顕微鏡で横じま模様がみえますが、その人の意思とは関係なくリズムカルに収縮と拡張を繰り返している点で、筋骨格系の筋肉とは異なります。



