

実力派セラピストになれる！

筋解剖学 レッスン

第五回

「ドライの施術」との違い。
「オイルマッサージの匠の技」

オイルマッサージの強みとは何でしょうか？

指圧の「垂直に押す圧」や整体の「揉みほぐし」との違いはあるのでしょうか？

今回はテレワークによって前屈みの姿勢が長くなり肩甲骨周りに脂肪がついてしまった方への

アプローチとして、オイルマッサージだからこそ可能になる技を紹介いたします。

肩こり・首こり・背中への張り・腕や手首や指の疲れ・頭痛の改善にも効果的です。

國分利江子 ◎文 アメリカ・ニューヨーク州政府認定マッサージセラピスト



「脂肪」は、
おしゃべりな女子高生?!

脂肪細胞は、脂肪成分を貯蓄する細胞で、体内のエネルギーが余っている時には蓄積して、足りない時には身体を活動させるために体内に放出します。これによって、たとえ病気などで食事の摂取が難しい時でも、戦争や飢餓などの社会状況の下にあっても、身体の恒常性を維持するための役割を果たしています。そしてまた、クッション機能として、内臓脂肪は臓器同士がぶつかるのを和らげます。

しかし、現代生活においては、摂取カロリーが増加し運動不足などで、余ったエネルギーが脂肪細胞に蓄積され続けて、肥満などのメタボリックシンドロームという現代病がつけられてしまいました。縄文時代には、筋肉が発達した体格の人は居ても、肥満で悩む人は居なかったのではないのでしょうか。

実は、脂肪について新たな議論が広がっています。つい最近まで単なる「エ