

# トリガーポイント療法

## トリガーポイントって？

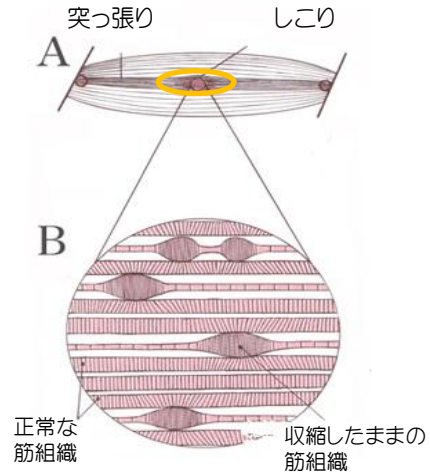
老廃物などが排泄されずに溜まっていき、筋肉・筋膜の中に出来るしこりのようなもの。

運動不足や悪い姿勢を続けることにより何が起きるか？

筋肉や筋膜に疲労が蓄積され筋膜にねじれや突っ張りが生じる

※筋膜…筋肉、骨、内臓などを包んでいる膜

血流が悪くなり、老廃物などが排泄されずに溜まっていくようになり  
筋肉・筋膜の中にしこりのようなものが出来てしまう。  
これが、**トリガーポイント**と呼ばれるものです



## トリガーポイント療法(筋膜リリース)とは？

ねじれや突っ張りを起こしてしまった筋肉・筋膜を、元の伸縮性・復元性のある状態に戻す施術のこと。

凝ってしまった体にストレッチがいいと聞きますが効果があるのは  
筋肉疲労だけ。ねじれや突っ張りを起こした筋膜は解消されません。  
ではどうすればいいの？という方もいらっしゃると思います…。

ご安心ください。きちんとした治療法があるのです。  
どんな事をするのかというと…

筋膜の凝り固まりを解消するには、短い時でも90秒ほど長い時には  
5分ほどの圧迫力と伸長力をかけ続ける施術を行っていき  
筋膜のねじれ等を解消していきます。

※こうした筋膜のねじれ・突っ張りを解消する施術一般のことを  
「筋膜リリース」と言います。  
一般の方には認知されていない治療方法ではありますが、  
実はあのGWU(ジョージ・ワシントン大学医学部、)UCLA(加州工科大学)が推奨  
する治療法なのです。

母指による側頭筋の  
クロスファイバー・ストローク



胸鎖乳突筋の二指圧迫法



成分:マカデミアンツツ油・  
ローズマリー油・サイプレス油・  
レバネンティン油・アロカノ油など

筋肉・筋膜などのこわばりを緩和・循環促進などに効果のある  
専用トリートメントオイルを使用し施術を行います。

## 一度治ればもう大丈夫？

ここからは患者様の協力が必要です

**トリガーポイント**は筋膜リリースでももちろん解消はされます。ねじれや突っ張りが解消された体はとても軽くスッキリとします。ですがこの状態が維持できるかどうかは、ご自身の生活習慣にかかっています。

せっかくねじれや突っ張りが解消しても、また運動不足や悪い姿勢をする生活を繰り返してしまったり…  
また逆戻りしてしまいます。医院が患者様のお体の不調を解消し患者様に生活習慣を改善して頂く。  
その2つの力が必要なのです。医院と患者様二人三脚で健康な体を維持していきませんか。

姿勢や体のねじれの関係・実際に筋膜リリースを受けられた方の体験記など  
当医院ホームページにてご覧になれます。(オーク銀座歯科クリニックで検索)

※正しい立ち方、座り方など…姿勢について詳しくご案内する資料もございますので  
お気軽にお問い合わせくださいませ