

「筋膜をリリースして、不調からリリース」

浅間病院リハビリテーション科 勝又 泰貴

『筋膜』とは、筋肉を覆っている膜だけでなく、脳や内臓を覆っている膜も含み、全身に張りめぐらされています。そのため、筋膜以外を溶かしても身体の形が残るといふことで、“第二の骨格”とも呼ばれる重要な存在です。

悪い姿勢や偏った動作を長く続けていたり、同じ動きを何度も繰り返したりすると、からだの一部に不必要な負担が加わり、姿勢も非対称になって、筋膜が自由に動けなくなります。そうすると、筋膜の滑りが悪くなり、筋膜にねじれやよじれが生じてきます。結果的に、覆っている筋肉や内臓などの機能を低下させ、問題を起こしてきます。

『筋膜リリース』とは、その筋膜のねじれやよじれをリリース(解放する、解きほぐす)し、筋肉の正しい働きと本来の姿勢を取り戻すことを目的とし、90秒から3分くらいかけて筋膜を穏やかに伸張していく手技です。肩こりや腰痛の解消、姿勢の矯正に効果的な筋膜リリースを始めてみませんか？

主催：佐久市立国保浅間総合病院

第57回 がん哲学外来 浅間対話カフェ



「筋膜をリリースして、不調からリリース」



日時：平成30年9月12日(水) 午後2時から4時
会場：佐久市立国保浅間総合病院 東棟 第1会議室
話題提供：浅間総合病院 リハビリテーション科 勝又泰貴

『筋膜リリース』とは、筋肉や内臓を包んでおり“第二の骨格”とも言われている筋膜のねじれやよじれをリリース(解消)する技術です。

悪い姿勢や偏った動作を長く続けていたり、同じ動きを何度も繰り返したりすると、からだの一部に不必要な負担が加わり、姿勢も非対称になって、筋膜が自由に動けなくなります。そうすると、筋膜の滑りが悪くなり、結果的に覆っている筋肉や内臓の機能を低下させ、問題を起こしてきます。

今回は、筋膜と痛みに関する知識を深め、自分自身でも行える筋膜リリースを実演も含め紹介したいと思います。

※動きやすい服装でご参加ください。



浅間総合病院 地域医療室 医療相談係
TEL 0267-67-2295 (内線 2104)
ホームページ <http://www.asamaghp.jp>

「リレー・フォー・ライフ」との出会い

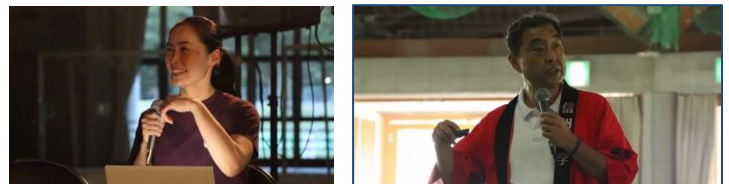
松本みずたまカフェ 石塚 眞一

私がリレー・フォー・ライフを知ったのは大腸がんの手術の一ヶ月後でした。病院の看護師さんに勧められて松本でのアグネス・チャンの講演会に行った時、リレー・フォー・ライフ(RFL)の話がありました。アグネスはRFLの素晴らしさを語ってくれました。

自分のがんが見つかった年に長野県でのRFLの初開催ということで、何かの縁を感じました。最初は当日の準備、フィールドスコープで鳥を見る。星や月を見る。後片付けを手伝う。など勝手に当日ボランティアという形を取りました。その中で毎年の再会を約束して会う人、夜通し、夢や悩み、人生など普段話せない話をしたり、楽しい思い出や苦しい思い出を共有しあうのがRFLです。

RFLの使命は『Save Lives』です。『人の命、魂を救う』という意味です。またテーマとして『Celebrate』祝う、『Remember』しのぶ、『Fight Back』立ち向かうの3つが掲げられています。

毎年のお出合いを祝い、亡くなった人を偲び、がんに打ち勝つため立ち向かう、それぞれのイベントで構成されています。サバイバズラップ、ルミナリエ、エンプティテーブルとそれぞれ意味合いのあるイベントがあります。これらを通して仲間を励まし合い、語り合い力を合わせて作り上げるのがRFLといえると思います。これを読んだ皆様と来年はRFLに参加して楽しみ、苦しみ、悩みなどを分かち合いたいと思います。是非RFLの会場へお越し下さい。全国50箇所の会場でお待ちしております。



◇ 講演される荻原菜緒先生(左)と小泉知展先生(右)

RFL リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2018 信州まつもと

9月8日(土)12:00~9日(日)12:00 [24時間]
信州スカイパーク内 やまびこドーム

9/8 12:00 演題 呼吸器疾患と肺のがんについて 「そのとき、大塚知先生と繋がって 多岐行一」 講師 大塚知先生 講師 多岐行一先生 講師 江田 清一郎 先生	9/8 12:00 演題 乳がんのトピックス 講師 松本みずたま 病院長 高本 洋行 先生
9/8 13:00 演題 「がん治療の新たな選択肢 「分子標的薬」について」 講師 株式会社 がん研 代表 藤原 晴夫 先生 講師 浅間総合病院 リハビリテーション科 勝又 泰貴 先生	9/8 13:00 演題 「がんと共に地域で生きること」 講師 浅間総合病院 地域ケア部長 荻原 菜緒 先生
9/8 15:00 演題 「がんの痛みについて」 講師 信州大学医学部 緩和ケアセンター 緩和ケア部長 松本 敬子 先生	9/9 12:00 演題 「がんゲノム医療について」 講師 信州大学医学部 がん診療連携拠点病院 がん診療部長 小泉 知展 先生
9/8 15:00 演題 「遺伝性腫瘍のあれこれ」 講師 信州大学医学部 がん診療連携拠点病院 緩和ケアセンター 緩和ケア部長 伊藤 愛理 先生	9/8 15:00 演題 「Connect」あなたには、なにが足りていますか? HOPE

