



日本かっさ協会公認

——— かっさ通信講座 ———

ボディかっさ基礎

日本かっさ協会編著

目次

第1章	ボディカッサセラピストの ための生理・解剖	2
第1節	身体の区分	2
第2節	骨格	
	1) 頭蓋	4
	2) 脊柱	4
	3) 胸郭	5
	4) 上肢	5
	5) 下肢	5
第3節	筋肉	6
第4節	ボディの悩みの原因とお手入れのポイント	
	1) 足のむくみ	7
	2) セルライト	7

第1章

ボディカッサセラピストのための生理・解剖

ここでは人の身体がどのようにできているのかを学びます。

島田流ボディカッサトリートメントでは主に筋肉と経絡を刺激していきますが、骨の位置は経絡やツボの位置の指標となりますので主なものは覚えておきましょう。

またフェイストリートメントでも背中からのトリートメントからスタートするので、体幹の解剖はおさえておきましょう。

第1節 身体の区分

人体はおおまかに、頭頸部(首から上の部分)、体幹部(四肢と首から上を除いた部分)、四肢の3つに分けられます。

また身体を左右に分ける真ん中の線を「正中線(せいちゅうせん)」と呼びます。

肘から上の上肢を上腕、下を前腕と呼びます。

膝から上の下肢を大腿、下を下腿と呼びます。

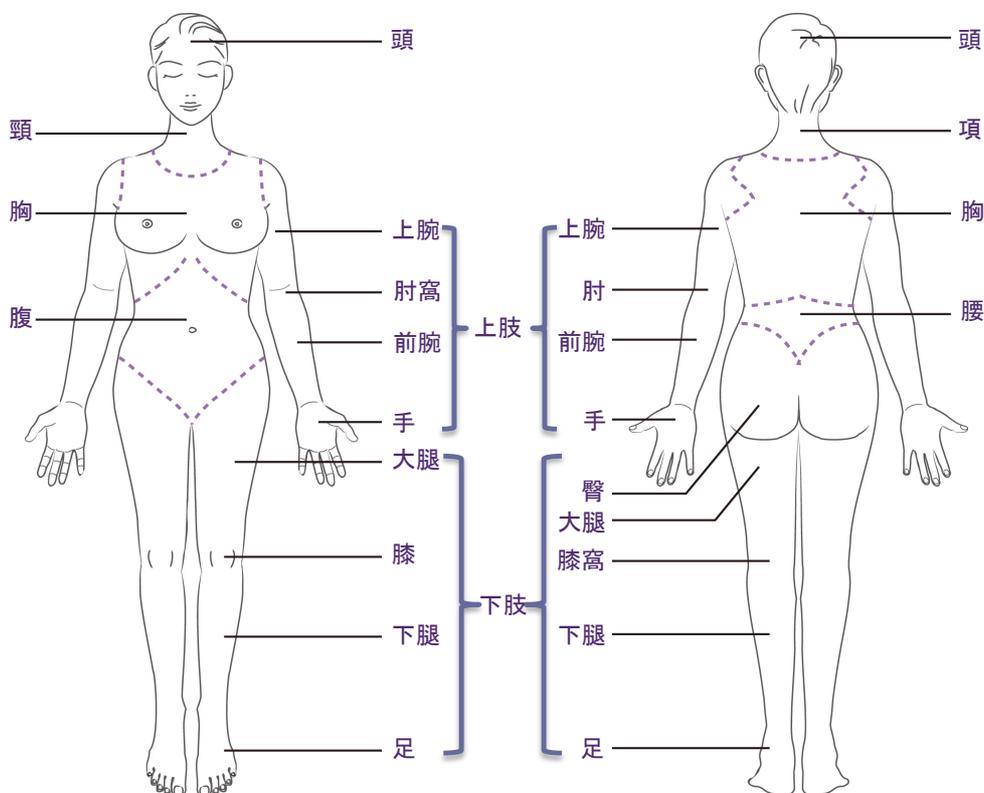


図1-1 人体の部位

第2節 骨格

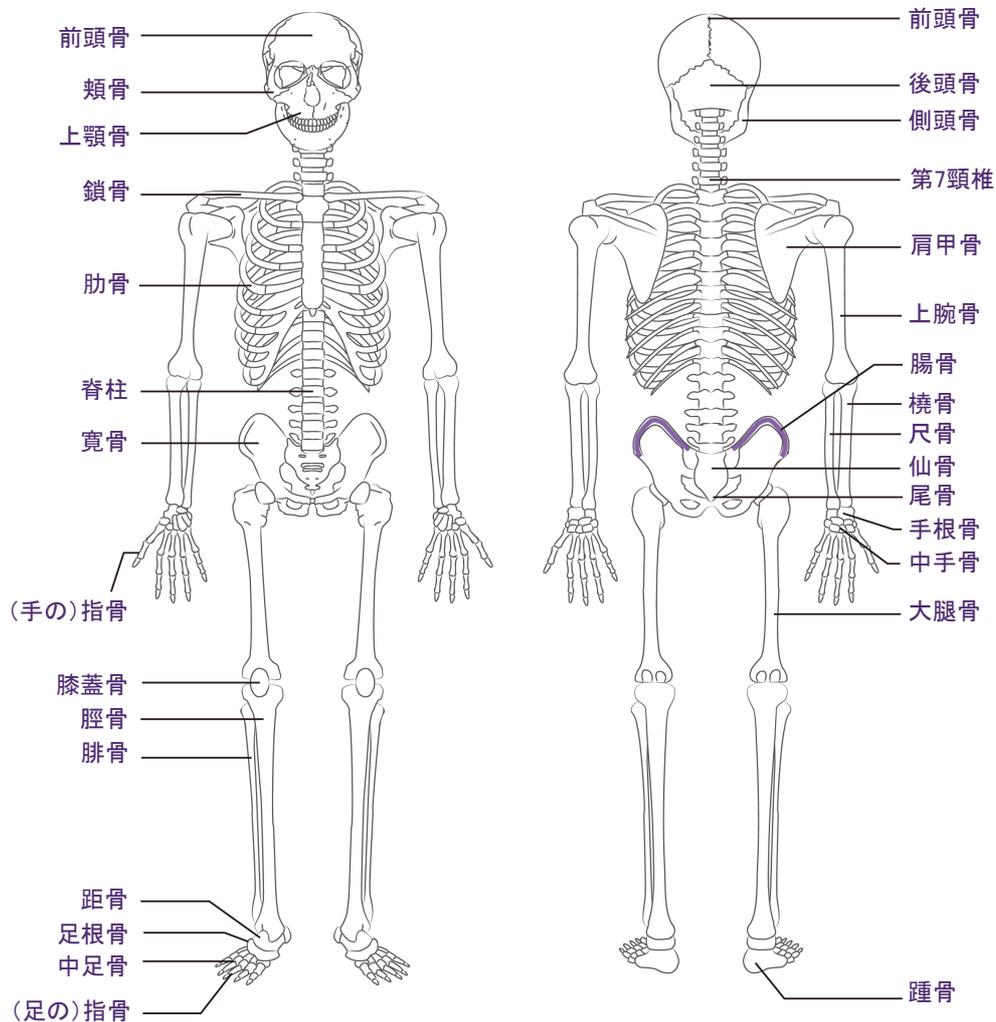


図1-2 骨格系

成人の骨の数は約200個と言われています。骨には4つの役割があります。

支持作用	筋肉、血管、内臓など軟らかい組織の位置や形を保つ支えとなる
保護作用	骨格の中に脳、脊髄、内臓を収納することで、大切な臓器を外部からの衝撃などから保護する
運動作用	運動を起こす筋肉は骨に付いていて、筋肉の収縮に従って骨格は動き、筋肉とともに動作や運動を生じさせる
造血作用	骨の内部にある骨髄では、血液の成分である赤血球、白血球、血小板などがつくられる。また骨質にはカルシウムが貯蔵されていて、ここから必要に応じてカルシウムを生体に補給することで、体液中のカルシウム濃度を調節している

表1-1 骨の役割

骨格は頭蓋、脊柱、胸郭、上肢、下肢に大別されます。

1) 頭蓋

頭蓋は15種23個の骨が集まってできており、顎関節以外は縫合で連結している。頭蓋骨で唯一の関節は側頭骨と下顎骨の間の顎関節である。

2) 脊柱

椎骨が重なり合っていてできている骨の柱で俗にいう「背骨」のこと。

頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個、仙骨1個、尾骨1～2個の計26～27個の骨から成り立っている。

側面から見ると首の前で前弯、胸で後弯、腰で前弯、臀部で後弯とS状に弯曲している。

また椎骨の中央に椎孔があり、これが重なり合って脊柱管となっている。脊柱管の中には脊髄が通っていて、中枢神経の脊髄神経が存在する。椎骨の間には椎間板があり、クッションの役割を果たしている。

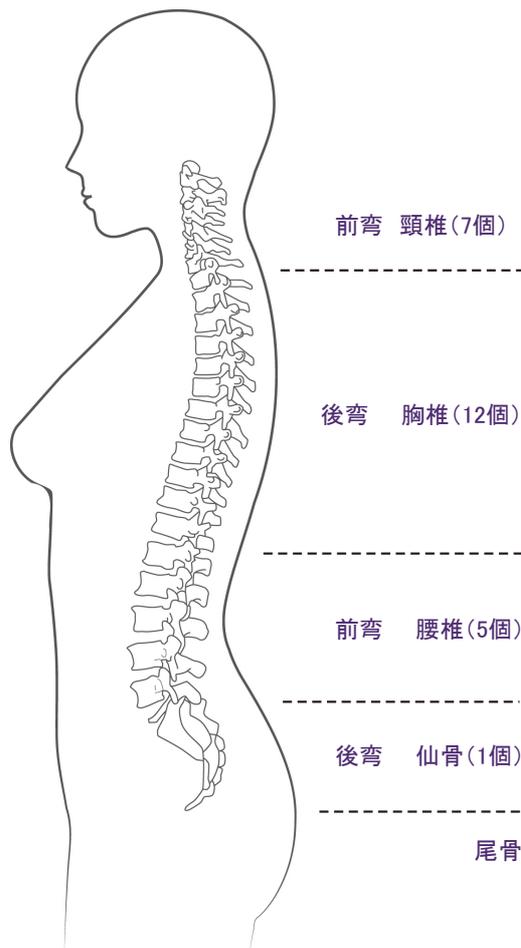


図1-3 脊柱の構造

3) 胸郭^{きょうかく}

前面	胸骨柄、胸骨体、剣状突起
間	肋骨(12対)
後面	胸椎

表1-2 胸郭の構造

肋骨は12対、24本から成り立っていて、上から10対の肋骨は胸骨とつながり籠状の胸郭を形成して内臓を保護している。11番目と12番目の肋骨は浮肋骨といい胸骨に付かずに遊離しているため、背中や脇からの強い圧で骨折する可能性の高い骨なので注意する必要がある。

4) 上肢^{じょうし}

上肢帯: 肩の部分で鎖骨と肩甲骨からなる上肢骨と胴の接合部周辺を上肢帯と呼ぶ。

ここには最も運動範囲の広い肩関節がある。

自由上肢帯: 上腕骨、前腕骨、手根骨、手骨からなる腕と手の骨の部分。

5) 下肢^{かし}

下肢帯: 足のつけ根の骨盤の部分で、左右の完骨(腸骨・恥骨・坐骨を合わせて完骨と呼ぶ)と仙骨、尾骨ならなる。男女で形が違う。

自由下肢帯: 大腿骨、膝蓋骨、脛骨、腓骨と足の骨からなる。

第3節 筋肉

筋肉は大きく分けて「骨格筋」「内臓筋」「心筋」の3つに分けられる。主にトリートメントに関係するのは骨格筋で、骨格筋の数は全身に約400個あり、人体の40～50%を占めている。

筋肉の働きは外面的には運動・内臓保護で、内面的には呼吸・消化・排泄・体温保持などの働きを担っている。

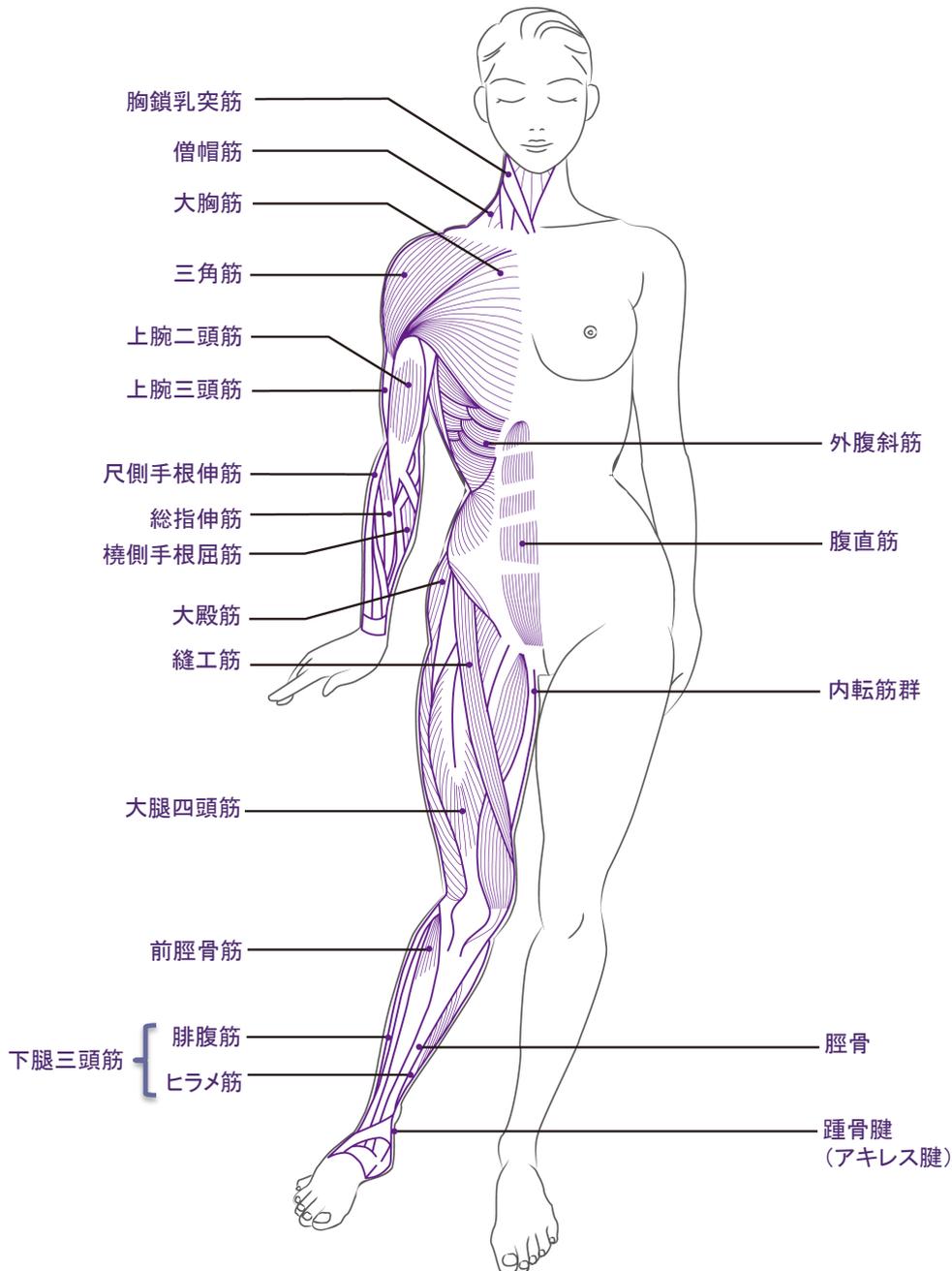


図1-4 全身の筋肉

第4節 ボディの悩みの原因とお手入れのポイント

1) 足のむくみ

<原因>

ふくらはぎの筋肉は下肢の末梢循環を促すポンプのような働きをしている。長時間の立ち仕事や足に負担のかかる靴、冷えなどにより、筋肉の収縮運動がしっかり行われないと血液やリンパ液の流れが滞り、細胞組織の間に余分な水分や老廃物がたまり、むくみを引き起こす。

<対処法>

筋肉を刺激するマッサージ・温め・運動が効果的。筋肉が凝っていると血行やリンパ液の流れも悪くなるため、まずはマッサージでコリをほぐし、体温をあげて、流れやすい状態にする。運動も効果があるので、歩く、またはかかとの上げ下げ運動なども効果的。水分の取り過ぎ、冷えなどでも悪化するので、水分の取り方、食事などに気を付けるとともに、冷えないよう気を付ける。

2) セルライト

<原因>

血行不良や代謝機能低下が原因とされ、脂肪細胞が変性し、その周辺を線維が取り囲み肥大化することで起こる。肌表面がデコボコすることから「オレンジピールスキン(オレンジの皮のような肌)」と呼ばれ、太もも、お尻にできやすい。

<対処法>

- ・血液やリンパの流れを促し、新陳代謝を高めるマッサージが効果的。特にかっさは固まってしまった脂肪細胞を柔らかくするのに効果的。
- ・代謝を高める運動や入浴を生活の中に取り入れ、冷え、むくみ、便秘等にも気を付ける。
- ・極端なダイエットをさげ、栄養バランスのとれた食生活を心がける。