

ふわモック®の効果について①

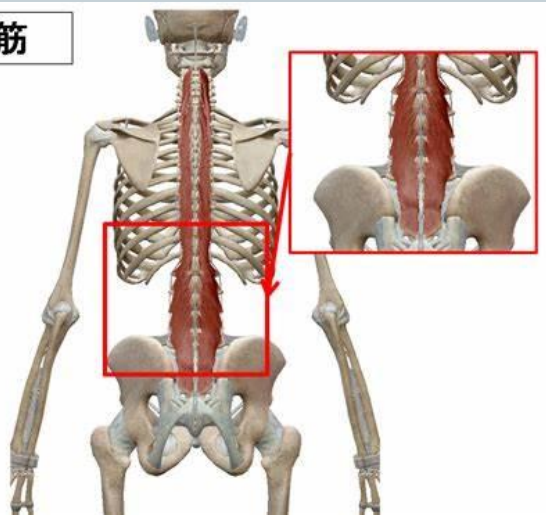
1

注) 検証中であり、効果を保証するものではありません。

(検証中データの一部)

多裂筋がふわモックで10分間、揺らしただけで多裂筋が柔らかくなるのか？

多裂筋



多裂筋とは脊椎の両側に付着している深層にある筋肉

(多裂筋の機能)
インナーマッスルとして正しい姿勢を維持し、日常動作や運動時におけるパフォーマンスを向上させる上でも重要な筋肉



腰の痛みの原因として多くみられるのが、**多裂筋内部のトリガーポイント**によって生じる慢性痛
トリガーポイントとは、筋肉に負荷がかかり続けることによってできる**硬いしこり**のことで、**炎症**や**血行不良**が元になっていると考えられている。

ふわモック®の効果について②

2

注) 検証中であり、効果を保証するものではありません。

(方法)

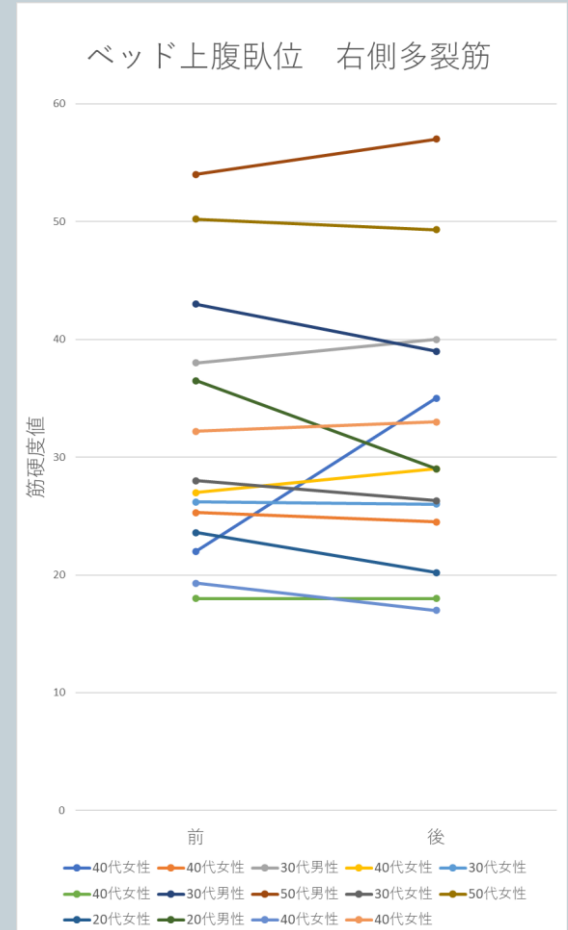
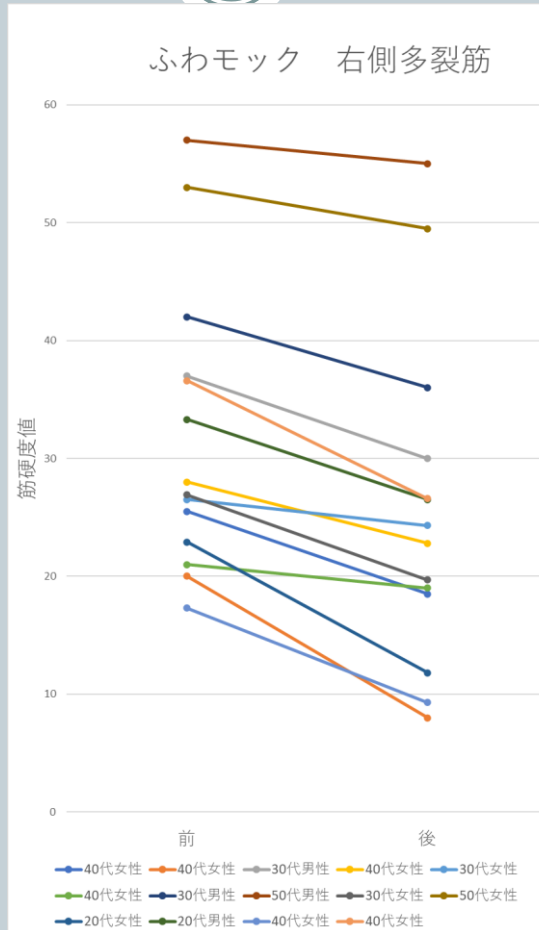
- ①ふわモックにて10分間揺らした前後
- ②普通にベッド上で腹臥位になり10分間揺らした前後

①と②は別々の日に来店して測定した。
下写真の筋硬度計で第5腰椎の1押し指の左右の多裂筋の筋肉の硬さをそれぞれ測定した。



(対象)

20代から50代の男女、14名に2日ずつ来店していただいた。主に私の知人やお客様であり、研究の同意書を取っています。



上図を見ると右側多裂筋は、ふわモックは10分後に値が低下している傾向であるが、ベッド上でうつ伏せの10分間ではあまり変化はすくない傾向であった。

ふわモック®の効果について③

3

注) 検証中であり、効果を保証するものではありません。

左側多裂筋の値も前項の右側多裂筋と同じような傾向であった。



楽な姿勢で、体幹下部から足先までを上から吊ることで、腰のインナーマッスルが柔らかくなっていることが分かる



ふわモックと腰のマッサージ施術によって、より一層筋肉が柔らかくなって腰痛が軽減できると思われる。

* 現在 14 名のデータであるため、もっと測定を行い、次年度は統計にて検定を行い、各学会に発表予定。

