

# 福岡大学 × 南川

## スポーツマッサージ

## 整形外科

福岡大学の教授であり、当院スポーツ整形外科に勤務されている岩本先生とのつながりで、毎年この時期にリハビリテーション部のスタッフが、スポーツ科学部の学生に講義をさせて頂くことになっています。

# 2

## 上肢 マッサージ



実技中心でみんなの目もさえている！…と思いきや、マッサージが気持ちよくてまぶたが重たそう(^^)

第2回目の目標は、  
「体幹・上肢マッサージの実施と  
ソフトタッチの習得」です！

2回目以降は、スタッフを二人体制に増員し実技中心に講義を行なっていきます。今回は、首周囲のマッサージを重点的に実施しますが、マッサージを行う対象部位の近くには、神経や血管が多く通っています。そのため、当院の中でも特にソフトタッチに関してのスペシャリストである、岡田 OT に参加をしてもらい、痛みや違和感に注意しながら講義を進行して行きました。(OT：作業療法士)





講義の中で大切にした点は、対象部位の筋肉を見分ける為の「ランドマーク」の確認です。ランドマークとは筋肉の位置を探す際に、体表から分かる道しるべのようなものです。例えば、胸鎖乳突筋という筋肉があります。後ろに振り返った際に、首の横に隆起する筋肉が胸鎖乳突筋です。この筋肉は耳の後ろにある頭蓋骨の出っ張り(外後頭隆起)を探すことから始まります。また、肩の腱板筋は肩甲骨を探さないといけません。着物の帯を占めるように手を腰の後ろに回すことで肩甲骨が浮き上がるため、その肩甲骨をランドマークにしながらかマッサージを行います。



#### 《ソフトタッチのコツ》

- ❖ 相手に楽な姿勢をとってもらおう
- ❖ 自分も楽な姿勢で行う
- ❖ ふれる手の接触面積を増やす
- ❖ 指先に力を入れない
- ❖ 体表から触れる骨に注意する etc…

実のところ、体に力を入れて“リキむ”ことよりも、力を抜いて“リラックス”する、いわゆる「脱力」することはとても難しいことです。皆さんも床屋や美容室で頭を洗ってもらった際に、うまく力が抜けなかった経験はありませんか？

#### ～感想～

今年度も福岡大学のスポーツマッサージ講義に参加させていただきました。それぞれのスポーツを十分に行うためには、自身の体の構造を知り、コンディションを整えることも大事であることを伝えていければと思います。

リハビリテーション部 岡田 涼  
城ヶ崎 政光