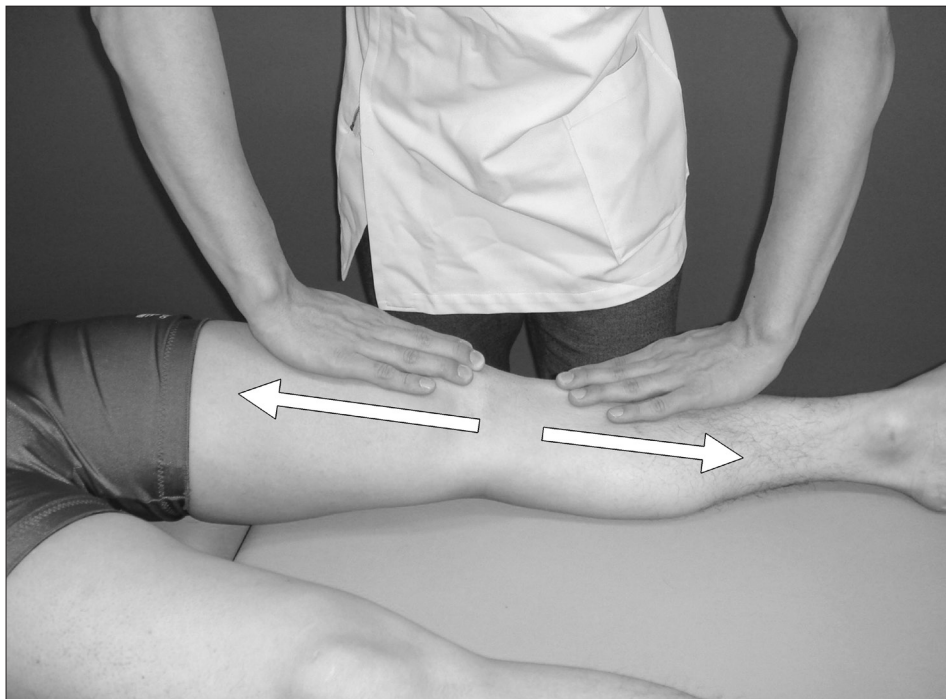


April Special

皮膚への 注目

皮膚へのアプローチで何が変わるか



本誌では126号と162号で、福井勉先生の皮膚運動学と皮膚テーピングについて特集を組んだ。両者とも、同名の書籍刊行に伴う特集であったが、その後皮膚テーピングの英語版（表紙は皮膚運動学をベースにしたもの）が出版され、それに応じてもう一度「皮膚」にスポットを当てて特集を組むことにした。福井先生への最新インタビューと、同じく皮膚で評価しておられる園部俊晴先生に取材、また IASTM という道具で軟部組織を刺激してモビライゼーションを行う方法および、そのひとつであり、スキンを名称に入れたスキンストレッチについてもパーソナルトレーナーの中島健太郎氏に取材した。

1 『皮膚運動学』と『皮膚テーピング』の反響と今後 福井 勉 P.2
—— 身体の動きと皮膚の関係の解明

2 皮膚の誘導とインソール、テープ、エクササイズで対応 園部俊晴 P.9
—— 軽い皮膚への刺激で評価し、姿勢と身体のバランスを改善する

3 IASTM (Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization) を実践して 中島健太郎 P.15
—— パーソナルトレーナーとしてのスキンストレッチの活用

『皮膚運動学』と『皮膚テーピング』の反響と今後

——身体の動きと皮膚の関係の解明

福井 勉

文京学院大学
保健医療技術学部 教授
理学療法士、医学博士

2010年に『皮膚運動学—機能と治療の考え方』（三輪書店）を、2014年には『皮膚テーピング』（運動と医学の出版社）を出版、さらに『皮膚テーピング』の英語版、“Skin Taping”も海外の出版社から刊行された。その著者である福井先生には、本誌126号（2010年）の特集「皮膚と運動」、165号特集「皮膚テーピング」（2014年）と出版に応じて取材させていただいた。今回は、英語版の刊行を機に、改めてインタビューした。なお、両書は未読の方のために、簡単に126号と165号からその概要がわかるよう一部を再掲した。

「皮膚」の話をする、興味を抱く人と、ほとんど興味を示さない人とに分かれる。傳田光洋著『第三の脳—皮膚から考える命、こころ、世界』『皮膚感覚と人間のこころ』を読んで興味をもった人もいるだろう。皮膚の機能は今後さらに解明されていくだろうが、この人体最大の臓器である皮膚について取り組んでこられたのが福井先生。4月から海外に赴かれる予定ということで時間のないところ、インタビューさせていただいた。『皮膚運動学』ならびに『皮膚テーピング』については、同書あるいは本誌126号、165号を参照していただくことにし、近況や今後についての福井先生の話を紹介しよう。

英語版 “Skin Taping”

——皮膚をテーマに取材させていただくのは

『皮膚運動学』『皮膚テーピング』に続き、これで3回目ですが、『皮膚テーピング』の英語版が出版されたのは昨年？

福井：そうです。“Skin Taping”というタイトルで Human Press 社から刊行されました。

——『皮膚運動学』は翻訳出版されていない？

福井：はい。

——英語版 “Skin Taping” が刊行された経緯は？

福井：もともと自らの仕事として英語版を出したいという気持ちはあったのですが、出版社の方と話していて、読んでくれる人がいるかなと思っていました。正直難しいなと思いました。しかし、『皮膚テーピング』の編集者が独立して、結局その人の努力もあって、出版することができました。

——翻訳は先生のほうで？

福井：私のところでやろうかと思ったのですが、英訳は時間がかかりますから、知り合いの帰国子女で理学療法士がいたので、その人に手伝ってもらい、そのあとフェイスブックで Elastic Taping Education というサイトを運営しているオランダ人（女性）にネイティブチェックとしてみてもらいました。

——英語版だから世界で販売している？

福井：いろいろ手続きの問題もあり、アメリカ、カナダ、日本で販売されています。

——その後の反響は？

福井：書籍がどれくらい売れているかはわかりませんが、皮膚テーピングの講習会はいくつかの国で行ってきました。

——その講習会はやはり理学療法士が多い？

福井：理学療法士が多いですが、マッサージセラピストやその他のセラピストもい



ふくい・つとむ先生

らっしゃいます。

——その講習会での反応は？

福井：私が受けた印象では、実技に移ると日本で行っている講習会とそれほど違いはありません。ただ、驚く仕草とか反応は日本よりオーバーでこちらが驚くほどでした。

——一方で、批判的なことは？

福井：私の耳にはそういう反応は入っていません。

“Dermo Neuro Modulating”との共通点と相違点

——これまで『皮膚運動学』『皮膚テーピング』と出されてきて、どういう手応えを感じている？

福井：生理学的機序が明らかでないという意見をおもちの方は一定数いらっしゃるといことはわかりますが、これまでなかったことと言えば、本学大学院で皮膚を研究したいという人が出てきたということです。

——そういう院生がすでに実験、研究を始め

ている？

福井：まだよちよち歩きではあるけれど、始めています。

——最近、わかってきたことは？

福井：カナダの女性臨床家が似たようなことをされています。この人は世界各国でワークショップを行っていて、書籍(“Dermo Neuro Modulating: Manual Treatment for Peripheral Nerves and Especially Cutaneous Nerves”)も出しています。Diane Jacobs という理学療法士で、Dermo Neuro Modulating と呼び、ウェブサイトも持っておられます(⇒<http://www.dermoneuromodulation.com/>)。詳細はまだわからないのですが、書籍やウェブサイトを見る限り、皮膚運動学に似ているところあると思います。Jacobs 先生が行っているのは、末梢神経の痛みを皮膚への操作からとっていくというもので、強い刺激ではなく身体へのやさしい刺激で行っています。皮膚を少しずらしておいて2分間待つというような方法が多く用いられています。

詳しいことはわかりませんが、「こういう方向に皮膚を動かしたほうがよい」という方向性、英語では preferred direction と記されるものがあるのですが、それが私が思っているのと同じ方向であることが多いです。私の場合は、姿勢がおかしくなったとき、こういう方向で皮膚を誘導するのがよいという考えですが、Jacobs 先生は痛みに対する皮膚からのアプローチでそこに違いがありますが、行っていることは似ていると感じます。

Jacobs 先生の仕事を見ているうちに、皮膚と骨の相対的な位置関係というか、たとえば胸骨の上の皮膚を右に動かしたり、左に動かしたりすると、細かく見れば、右には動かしやすいけれど左には動かしにくいというように、左右差があり、それは他の部位との関係性があるということに気がついてから、いろいろ調べました。

たとえば、座っているときに、殿部軟部組織の上の坐骨結節を左右や前後に動かし

たとき、右には動かしやすいけれど、左には動かしにくいというように左右差や前後差があるのがわかります。とくに年を取ってくると、坐骨結節が後ろにいついて、お尻を前に滑らせにくくなっていることが多い。そういう人は立位姿勢を見ると、お尻が下がっています。

たとえば尻が下がってしまうと殿溝部に皺が寄り、股関節伸展制限と関連性が出てくるのですが、このような方に座ったままで殿部の軟部組織の上にある坐骨結節を前方に滑らせる運動を行うと股関節伸展が大きくなります。脊椎全体も屈曲しやすくなる。

同様に右に移動させると右股関節外転と左股関節内転が大きくなります。これらも皮膚と骨の相対的位置関係に関係していると思われます。踵骨と踵骨下の皮膚の間にも同じような関係が認められます。

——そういう姿勢と皮膚との関係という見方ではなく、Jacobs 先生は痛みへのアプローチとして皮膚を見ている。

福井：そうです。Jacobs 先生は世界中に弟子のような人がいて、ワークショップを各地で展開しています。まだ日本では開催されていないと思いますが、ヨーロッパ各国、アメリカ、南米、台湾など広範囲でワークショップは展開されています。

——皮膚運動学や皮膚テーピングの今後の方向としては？

福井：どこまでできるかわかりませんが、その生理学的機序の解明と、本を読むだけでなく講習会まで受けていただいた方にはある程度理解していただいていると思いますが、「理解不能」と思われているところもあすはずで、そのへんを少しずつでも明らかにできればと考えています。

Fascia と skin

——今、fascia release (注：fascia は「筋膜」と訳されることが多かったが、最近は fascia は「筋膜」のみではないということで、日本語としてまだ適訳がなく fascia とそのまま表記することが増えてきている) が話題になっ

ていますが、fascia と skin は違いますね。

福井：今は世界的に fascia が流行していて、fascia が伸びるか伸びないかは私自身調べていないのでわかりませんが、皮膚と fascia との一番の違いはというと、皮膚は外胚葉由来であるということで、それは自分でジャッジする組織であるという点です。最近の研究によれば、皮膚は色や音を感じる組織であるということがわかっています。しかし、私は機械的刺激に関することに研究の足場を置きたく、たとえば、外反母趾のような足の裏をもっている人は、足の裏が少しやわらかくなっている感じがあるのですが、足の裏の摩擦を測定して、この方向は摩擦係数が小さいというところから始めようかと考えています。

——面白い。捻挫のしやすさみたいなことにも関係しそう。

福井：踵の踵骨の下には 10mm くらいの脂肪層があると言われていて、けっこう不安定なところに骨があると言えます。脂肪が右にいったり左にいったりして、その横方向の剪断力が皮膚にタコ(胼胝、べんち)をつくったりする。人間の動きと皮膚の動かしやすさは強い関係があると思います。最近知ったのですが、「Dysem」と言って、摩擦係数が大きくてモノが滑らないような材質のものがありますが、そういう素材を皮膚に置いて、それごと回すというテクニックがあります。たとえば、手首にそれを置いて、それごと手首を回す。すると、動かしにくかった手首が楽に動くようになる。これも私がやっていることと似ているなと思いました。それはおそらく皮膚と骨の間に滑る浅筋膜層と皮下組織の間がであるのはたぶん明らかで、その滑る層が滑りやすくなっているかというのは、骨に対する皮膚の位置が適切になればよく動くようになるというようなことではないかと思っています。

——つまり、皮膚運動学や皮膚テーピングに似たようなものはいくつか出てきている。そういうことの検証としてエコー(超音波)も使う？

2

皮膚への注目——皮膚へのアプローチで何が変わるか

皮膚の誘導とインソール、テープ、エクササイズで対応

——軽い皮膚への刺激で評価し、姿勢と身体のバランスを改善する

園部俊晴

コンディショニング・ラボ（インソールとからだコンディショニング専門院）
理学療法士
運動と医学の出版社代表取締役社長

関東労災病院に26年間勤務し、昨年4月にコンディショニング・ラボを開業された園部先生は、臨床家のための運動器研究会代表、身体運動学的アプローチ研究会代表理事、入谷式足底板インストラクター、実践リハビリ研究会学術顧問、文京学院大学保健医療科学研究科（大学院）・特別講師、昭和大学保健医療学部理学療法科（理学療法科4年）・講師など要職を兼ねておられる。福井先生の話にあったように「皮膚の誘導」をされているということで、お忙しいなか、ラボを訪れた。取材者自身もそのアプローチを体験させていただいた（本文参照）。

「皮膚の誘導」

——先生は、「皮膚の誘導」をされているということですが。

園部：図1は故・入谷誠先生が考案された皮膚誘導の例を図で示したもので、福井先生のお考えとは若干異なるところがあります。福井先生の皮膚の誘導は、関節を主体に、その関節から皮膚を離すようにすると可動域はどうなるかというような発想ですが、入谷先生は、部位を誘導するとどうなるかと考えられた。

——部位を誘導するとは？

園部：図1左で言えば、膝の外側の皮膚を上げる、あるいは皮膚を引っ張ると、誘導した部位の骨が反対方向に動くというものです。逆に、図1左から2番めで、皮膚を下げる、皮膚を押すと、骨が手前にく

る。また、その右側の図、皮膚を両側から操作すると、骨が誘導された方向に動く。おもにはこの3つの方法があります。信じられないかもしれませんが、これによって、かなり身体を誘導することができます。

私はインソールを中心に治療していますが、最初にどの方向に身体を誘導すればよいか、この3つの方法による皮膚の評価で身体の誘導方向を決めています。こういう言い方をしてもなんのことかわからないでしょうが、これから詳しく述べていくという考え方、方法を主体に行っているということです。

私がまず行っているのが体幹へのアプローチで、身体を効果的に動かすためには必ず体幹のコントロールが必要だと思っています。どんな人でも曲がっています。たとえば、私のところへは老若男女の患者からトップアスリートまでさまざまな人が来ますが、まっすぐな人はひとりもいません。具体的に言うと、前額面では図2のように「C」か「S」に弯曲していることが多く、



園部俊晴（そのべ・としはる）先生

こうした曲がりを皮膚を誘導することで評価しています。そしてその評価をもとにインソールを作製しています。

——その「C湾」や「S湾」を矯正するように皮膚を誘導する。

園部：そうです。もし、「右C湾」であれば腰椎は左凸の方向に誘導したい。その場合、肋骨の左上と右第3腰椎あたりを支点

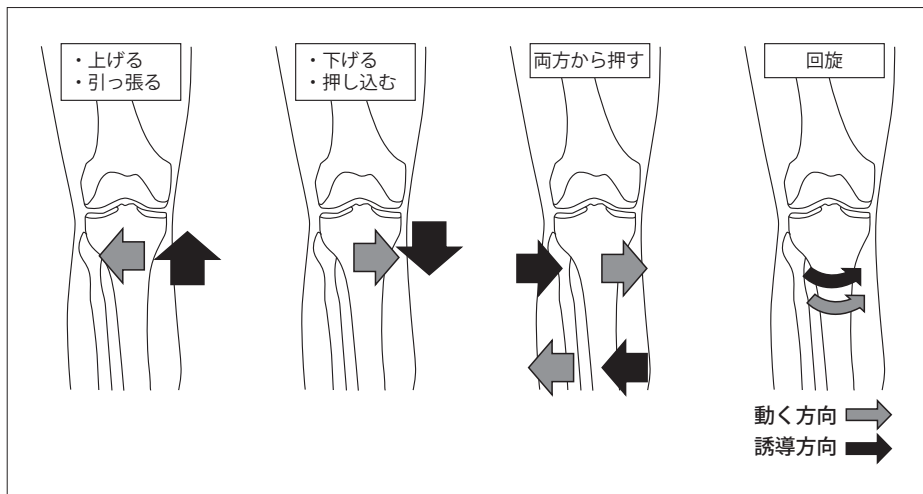


図1 皮膚誘導の原則（入谷誠先生考案）

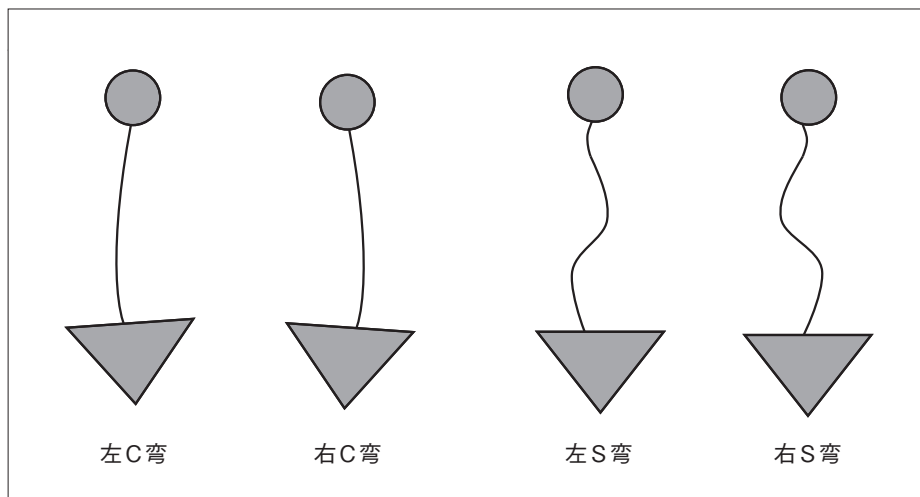


図2 前額面の体幹アライメントの分類

前額面の体幹アライメントの分類として、脊柱全体が片側に湾曲する「C弯」と、腰椎と胸椎が反対側に湾曲する「S弯」のざっくり4つに分類できると考えられる。

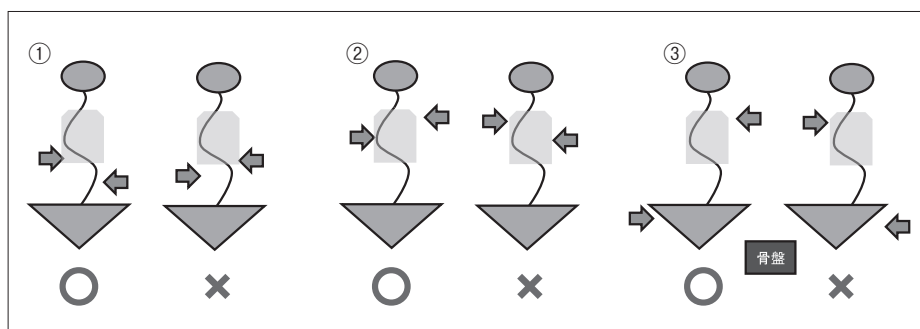


図3 私の行っている徒手誘導評価の実際

に、軽く押さえて皮膚を誘導する。すると、身体がまっすぐになった感じが得られます。そしてこの誘導を逆方向に行くと、みなさん「イヤな感じ」になり、歩きにくいと言います。

胸椎も同じで、胸椎の頂点を支点到に軽く触り、皮膚を誘導させて、まっすぐになったという感じになれば、やはりこっちに曲がっていると判断します。念のため、逆方向への誘導も行い、ご本人が「イヤな感じ」になることを確認します。このようにして、身体の誘導の方向を決め、湾曲を整えていきます。

今は前額面での話ですが、矢状面でも同様で、図4は世界的に用いられているケンドールの姿勢分類ですが、右の2つのタイプ（ロードシスとフラットバック）は下部体幹が後方にいきやすい。またフラットバックは下部体幹がとくに後方にいきやすいので、体幹下部の皮膚を上にあげて前にやったほうがよいのか、後ろにやったほうがよいのか反応をみて誘導します。

下半身も皮膚でみていくのですが、こうして皮膚で一通り評価して、この方向に誘導すればよいということを確認してから、インソールの高さを決めていきます。

下部体幹のコントロール

——最初は皮膚でみる。その評価から方針を決め、それをより有効にするためインソールを使う？

園部：というか、皮膚の評価によって誘導の方向を決めて、その誘導の方向にもっていくようなインソールを作っています。まだわかりにくいかもしれませんが、たとえば下部体幹を前方に誘導したほうがよいとわかったら、インソールで上げるポイントは決まっています（図5右）。下部体幹を後方に誘導するときのポイントも同様です（図5左）。

——0.5mmから1mmぐらいの高さ調整。

園部：1mmぐらいの調整がほとんどですが、それでは高すぎるという人の場合には0.5mmということもあります。

——0.5mmはごくわずか。

園部：ごくわずかですが、実際に経験すると全然違ってくのがわかります。本人の感じも違うし、私がみたところでも全然違います。どこをどれくらい上げるかは歩行などの動作の評価で決めています、動作分析が私の真骨頂だと思っています。

——つまり皮膚で身体の誘導方向を決めて、それに合わせインソールの形状を決め、イン

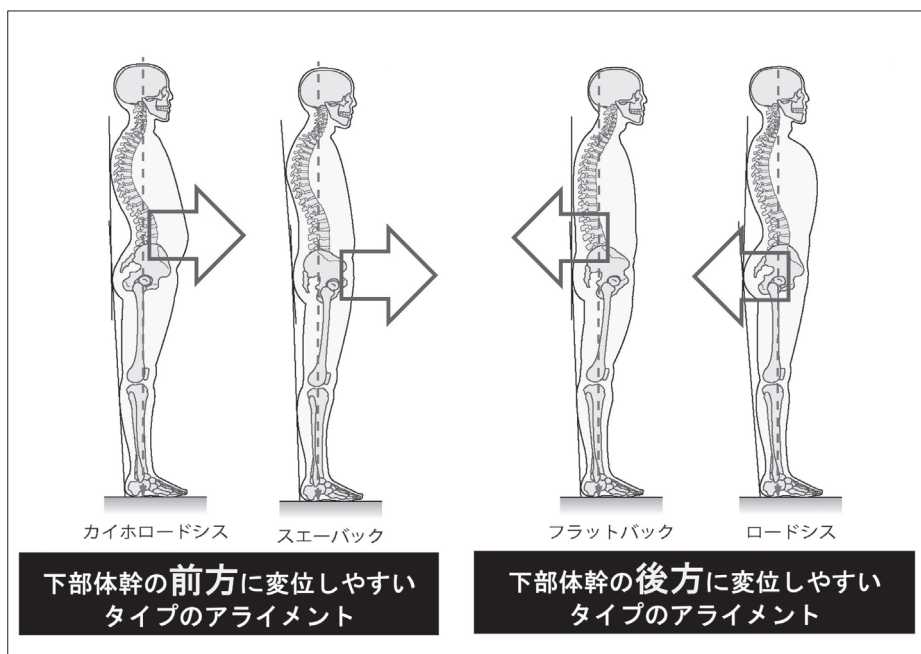


図4 ケンドールの姿勢と下部体幹が前方・後方に変位しやすいタイプのアライメント

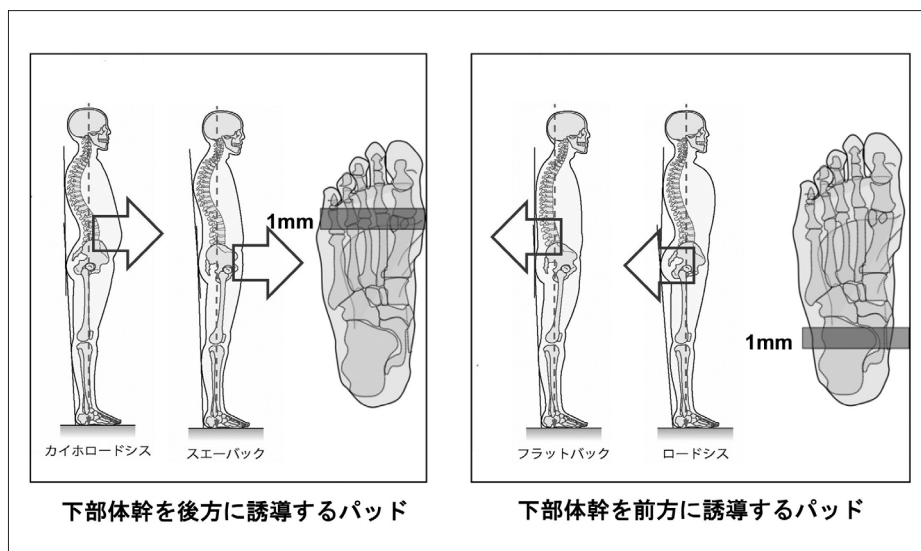


図5 下部体幹のコントロール

インソールで下部体幹をコントロールする方法をたくさんあるが、一例として上図のパッドは有効。0.5mmから2mmの範囲で処方するが、1mm程度で処方することが多い。正しい処方をするれば、必ず患者が歩きやすさ・立ちやすさを訴える。

ソールの高さも含め、身体がよい方向に変化することを歩行などの動作で確認することですね。

園部：そうです。

——皮膚の触れ方はごく軽く速くさすという感じですが、その程度の刺激で変化する？

園部：そうです。言葉だけで説明するのは難しいので、実際にやってみましょう。

実際の方法（例）

（以下は、ラボのスペースで、取材者の身体で、実際の流れを行ってもらったもの。だいたいの流れを理解していただくため、少しわかりにくいかもしれないが、レポート的に記してみた）

園部：身体の前後の移動は膝と関係していますので、膝の後ろ側の皮膚を刺激してみます（軽く二度三度、下から上に軽く速くこすり上げ・下げ）。はい、これで歩いてみてください。膝と骨盤は連動して動いているので、膝を後ろから上にこすり上げると、膝と骨盤は前方に誘導されます。（そのように皮膚を刺激する）もう一度歩いてください。これだと非常に不安定だと思います。

——左右に不安定です。

園部：イヤな感じがしますね。ではこうします。（また膝の前側を軽くこするように刺激する）はい、歩いてみてください。

——このほうが歩きやすいです。

園部：このほうがしっくりきますね。次は左右の方向でみます。（同じように皮膚を軽くこするように刺激を加え）これで歩いてみてください。これと次の刺激と比較してみてください。（刺激を加える）これでいい！もう一度やります。（刺激を加え）これで歩いてみてください。次に、今のと真逆にします。（軽く二度刺激）これで歩いてみてください。これだと歩きづらいうしょう。

——これはダメですね。

園部：こうやって、皮膚でどの方向に動かすかを評価します。これだけの膝の誘導でも、よい方向と逆に刺激を与えると、「ウツ」となって歩けなくなる人がいます。今のことから膝と骨盤を後方に誘導したほうがよいとわかりましたので、ここにパッドを貼ります。（足底の母趾球のあたりを横方向にごく薄いパッドを貼付）。こういうふうにするという例なので簡単に行いますが、これで歩いてみてください。

次に、身体がかなり曲がっているので、ここで皮膚を誘導します。（体幹の左右を

軽くさす）これで歩いてみてください。今度は逆の方向に誘導します。（先ほどとは逆にさす）こうすると、歩きにくくなったはずですが。骨盤が左にきていて、背中が丸くなった姿勢になっているのですが、それに対して骨盤を左へ誘導したので、歩きにくくなったのです。

次に、腰椎と胸椎の位置を改善します。（皮膚に軽い刺激を与える）これで歩いてみてください。それと次の動きを比較してください。（逆の刺激を加える）これはダメですね。

では下半身と上半身の動きを組み合わせます。（皮膚に刺激を加える）これでよいはずですが。歩いてみてください。はい、これでいいです！

——たしかに歩くのが楽になりました。

園部：これがもっともよい姿勢での歩行です。これをみな真逆にしてみます。（刺激を加える）では、何もとくに意識しないで普通に歩いてみてください。

——不安定です。

園部：これは一番悪い姿勢での動きです。それをほとんど皮膚で評価しています。（もう一度皮膚を触り）これで歩いてみてください。

とてもよいです。この動きです。こうして皮膚で動きをコントロールして、次にインソールでその動きになるよう整えます（園部先生が行っている徒手誘導評価の実際については、図5参照）。

皮膚誘導、インソール、そして運動

——ごく軽い刺激で大きく変わる。

園部：皮膚へのこの軽い刺激、誘導で、大きく変化して、びっくりする人も多くいます。これにインソールを合わせて治療しているわけです。私の考えは、身体をまっすぐにして、足の上に乗る位置を適正に整えてあげると、大半の人は足部、膝、股関節の痛みが楽になります。アスリートであれば、曲がっていたものが改善されるので、パフォーマンスもよくなります。それはオ

3

皮膚への注目——皮膚へのアプローチで何が変わるか

IASTM (Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization) を実践して ——パーソナルトレーナーとしてのスキンストレッチの活用

中島健太郎

パーソナルトレーナー、修士（スポーツ健康科学）
日本ストレッチング協会 講師
NSCA 認定ストレングス&コンディショニング
スペシャリスト

IASTM というツールを使って、軟部組織に刺激を加える方法がいくつかある。日本のみ
のことではなく、世界的に行われているよう
だ。ここではそのひとつの方法としてのスキ
ンストレッチのコースを受講、パーソナルト
レーナーとしてその方法を活用されている中
島さんに聞いた。

学生時代からパーソナルトレーナー、 大学院（修士課程）修了後、独立 ——中島さんの経歴から伺いましょう。

中島：私は同志社大学スポーツ健康科学部
を卒業後、そのまま大学院に進みました。
——同志社大学での専攻はスポーツ健康科学
ということですが、具体的にどのようなこと
を？

中島：学科は一つですが、大別すると「健
康科学」「トレーニング科学」「スポーツ・
マネジメント」の3分野の講義が用意され
ていて、自分の興味がある講義を自由に選
択します。2期生であった私の在学時は、
実験実習等は少なく、ほとんどの講義が座
学でしたが、現在はカリキュラムが大幅に
変わっているようです。私が卒業してから、
新しい実験棟も建ちました。

大学院を含めて6年間、京田辺キャン
パスに通いました。大学院では、レジスタ
ンストレーニングが柔軟性に与える影響に
ついて調べました。学部のカリキュラムは、
専門学校のようにトレーナーを養成するこ

とに特化した内容というわけではないの
で、現場で指導するには到底知識が足りな
いことは自覚していました。もちろん、大
学で学んだことは運動指導を行うための
ベースにはなっていますが、さらに知識を
深めるために資格の勉強をしたり、セミ
ナーを受講したりしています。

——資格というのは？

中島：大学3年生のときにフィットネス
クラブでアルバイトを始め、そこで指導し
ているパーソナルトレーナーの方をみて、
自分もやりたいと思い、すぐに資格取得に
向けて勉強に取りかかり、初めに
NESTA-PFT の資格を取得しました。そ
の後にはアルバイトスタッフ兼パーソナルト
レーナーとして活動していきました。もと
もと研究に興味があったということと、将
来的なことを考えて研究論文も理解できる
トレーナーになりたいという希望があった
ので、大学院進学をそこで明確に決めまし
た。

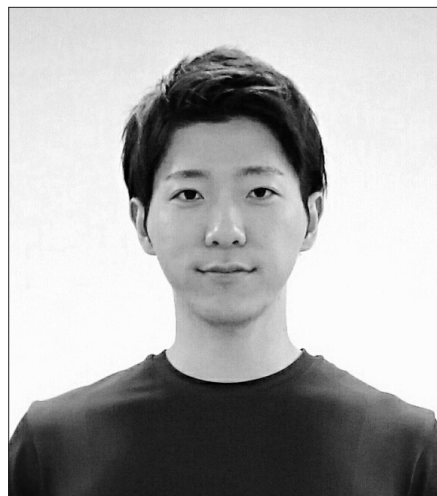
大学院では、研究活動と並行してトレ
ーナーとしての活動も進めていきました。大
学院修了までに少しずつクライアントの数
を増やし、修了後にそのまま独立しても仕
事としてやっていけるようにしました。

——学生時代から仕事して、大学院に進み、
そのあともその仕事を続けているというのは
珍しい流れですね。

中島：就職活動を一度も行ったことがない
という点ではそうかもしれません。だいた
い、みなさんどこかのジムなどに所属して
から独立という流れが多いかと思います。

——大学院は前期課程まで？

中島：2年間の修士だけです。



中島健太郎（なかしま・けんたろう）トレー
ナー

皮膚運動学とスキンストレッチ

——そういうバックグラウンドをおもちで、
スキンストレッチはいつ頃から？

中島：スキンストレッチが始まったのは
2016年からののですが、まずクローズド
のセミナーが開催されていたようで、オー
プンになってすぐのセミナーを受講しまし
た。それが2016年の冬でした。セミナー
はレベル3までありましたので、段階的に
レベル3まで受講しました。

——スキンストレッチのセミナーがあるとい
うのは何で知った？

中島：知り合いがクローズドのセミナーに
参加したときに Facebook で参加報告を
アップしていたのを見て知りました。私は
2016年夏頃から、皮膚と運動の関係につ
いて興味をもち始めて、福井勉先生の『皮
膚運動学』も知っていました。ストレッチ
や柔軟性というキーワードに、とくに関心
があったので、皮膚と運動の関係について
知っておきたいと思っていたタイミングで

スキンストレッチという皮膚に関するものが出てきたので、迷わず受けてみることにしたわけです。

——福井先生の皮膚運動学についてはいろいろ実際にやってみました？

中島：皮膚テーピングまではやっていないのですが、現場レベルで効果が出るという話を聞いていたので知っておきたいと思いました。皮膚へのアプローチで関節可動域が変わってくることに関心がありました。

——研究や文献を探して読んだりされた？

中島：私が知る限りでは、英語論文で skin kinesiology について調べたものは、見当たりません。皮膚についての研究を探すと、日本語・英語に関わらず皮膚疾患についての研究が多く出てきます。それこそ、『皮膚運動学』の英訳版にあたる『Skin Taping』が出版されたことにより、海外にも認知されたというところではないでしょうか。

関西にいらっしゃる辻田純三先生が、専用の機器で皮膚吸引をすることで関節可動域が改善するという話を、たしか2014年頃に学会で発表されているのを聞いたことがあります。吸引して皮膚を持ち上げることで軟部組織の滑走不全を解消するという考え方は、皮膚運動学に似通ったものがあると思います。

学会で数件報告されているだけで、学術誌に掲載されている論文が見当たらないなかで、スキンストレッチというものがどういうふうに理論立てて説明されるのか興味もあって受講しました。

——レベル3まで受講されたということはよいものだという実感があつた。

中島：実践面での効果はあると思いましたが、理論の部分は十分ではないようです。福井先生ご自身もまだ途中と言われていますが、皮膚と運動の関連についてはまだ誰も理論的にきれいに説明できる人がいない状況だと思っています。スキンストレッチも同様だと思いますが、実際に行ってみると身体の変化は出たのです。それでレベル3まで受講してみることにしました。レベル3



図 1

では、レベル2までの関節可動域の改善効果に加えて、筋活動や姿勢の改善にも焦点を当てた講習が行われました。応用的なアプローチを学ぶといった感じです。

——研究者も多くの

るわけではないので、理論面は今後に期待するとして、ウェブサイトでの情報では、スキンストレッチも実際には皮膚へのアプローチというより「浅筋膜」つまり fascia へのアプローチのようですね。

中島：狙っている部分は皮膚運動学や皮膚テーピングと同じだと思います。福井先生の表現に基づけば浅筋膜層の滑走を促進させるということになります。皮膚テーピングで行っていることを別の専用ツールを使ってやりましょうというのが基本的な考え方です。ただ浅筋膜の定義が人それぞれでバラバラなので、正直、そこは人によって捉え方が違うかもしれません。

——最近「筋膜」という訳の妥当性が低いということで「fascia」のまま使う人も増えてきた。

中島：福井先生の著書では筋肉と皮下組織の間に浅筋膜が介在するとし、その浅筋膜層で滑走が生じると記述されています。英



図 2

語の文献では Deep fascia と Superficial fascia のように分けられる場合もあり、まだ整理されていません。また、国によっても意味するものが異なるなど、バラバラなところがあり、統一した定義は得られていないのが現状です。スキンストレッチでは、やはり皮膚運動学の表現にならって、浅筋膜層へのアプローチと記述されています。

IASTM (Instrument Assisted Soft Tissue Mobilization)

——そういう意味では福井先生の皮膚運動学を実際に応用したものの一つがスキンストレッチであるとも言える。

中島：スキンストレッチの本部の方も、理論的にも技術的にもベースに皮膚運動学があるということをおっしゃっていますから、そのような解釈で問題ないと思います。——スキンストレッチのほかにも、グラストンテックなどいくつかあるようです。