

今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、女優やモデルをはじめ、芸能界、マスコミ業界で評判の「顔層筋メソッド」の著者、Renewing Therapy Nakatsujiの中辻正先生を訪ねた。「元々は接骨院をやっていたとしても、骨盤の歪みや背骨の歪みに対して主に施術していたんです。しかし、一時的に痛みがやわらいでも、すぐに再発してしまうケースが多くありました。何故、すぐに再発するんだらうと考えていたときに、骨の歪みだけじゃないのでは？」と思ったんです。違う原因があるんじゃないかと。そう思っているときに、某大学で筋肉の研究会有りまして、そこで改めて筋肉について研究したんです。筋肉には正常な筋肉と悪い筋肉があります。正常な筋肉というのは非常に収縮と弛緩をするので、触るとやわらかいんです。悪くなると筋肉はたった一つの反応を起こします。縮むという反応なんです。縮んで緩まなくなった筋肉が悪い筋肉。簡単に言うと硬い筋肉ということですね。一般的に、腰痛や肩こりをイメージしたくわり易いかもしれません。骨だけでなく、筋肉へのアプローチを施術に取り入れてみたところ、患者

さんから再発しなくなったといった声を多く頂きました。それから筋肉へのアプローチを医学のエビデンスも合わせて研究し続けたのですが、ふと、顔にも筋肉があるのだから、美容効果も期待できると思い、顔の筋肉へのアプローチも研究し始めたのが、『顔層筋メソッド』のきっかけです」と語る中辻先生。

柔道整復師という骨・関節のプロが筋肉へのアプローチを研究し、そして、顔の筋肉までアプローチするという美容の側面から生まれた「顔層筋メソッド」。研究を続けて30年というから信頼度も高い。具体的にどうして筋肉は縮んで硬くなるのか？ そしてどのようなアプローチが必要なのだろうか？

「原因の一つは老化です。老化が進むと筋肉が硬くなります。リントゴをイメージして下さい。古くなって中の身が縮んでいくと、表面はシワシワになりますよね。人の顔も同じで老化が進んで筋肉が縮み硬くなると、顔のたるみやシワにつながります。逆に、硬い筋肉を柔軟にしてあげれば老化の抑制になると考えられ、それには筋肉へのマッサージというアプローチに効果が期待できます。顔を全

顔層筋メソッド

# 硬い筋肉を柔軟に

筋肉を柔軟な状態に維持することは健康と美容に繋がる



中辻正 (なかつじたし)

徒手療法研究会代表。1988年に岐阜整骨院を開業、柔道整復師として活躍する一方、徒手療法研究会を設立し各地で筋施術セミナーを講義。独自のアンチエイジング施術が評判に。著書の『顔層筋メソッド』(レタスクラブMOOK)が話題となっている。

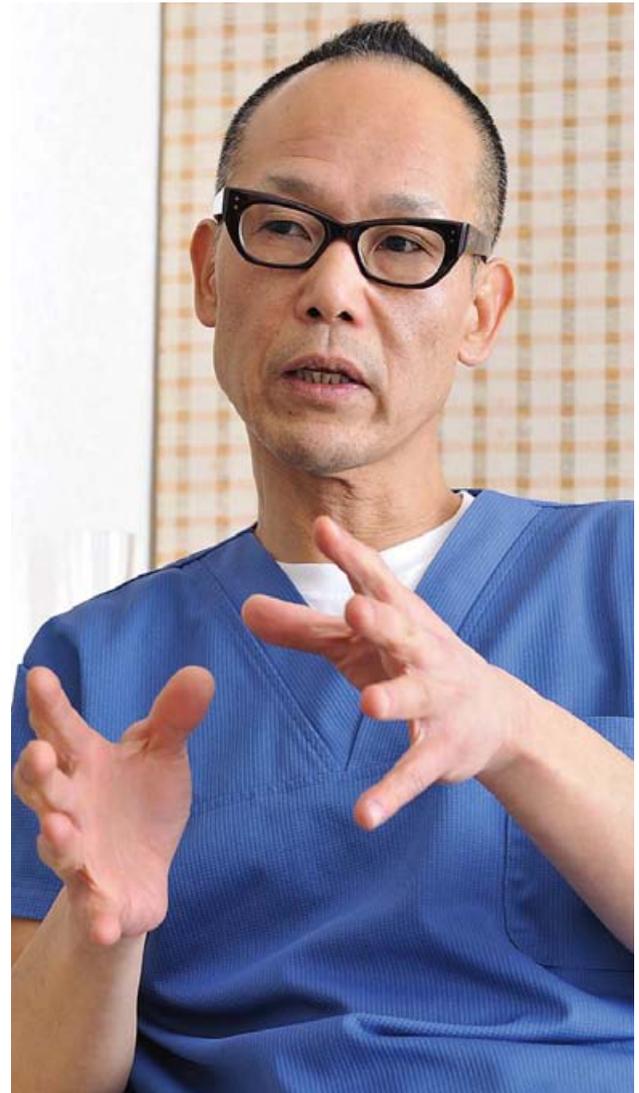
**資格免許**  
 柔道整復師資格・アスレチックトレーナー資格・柔道整復師専科教員資格  
 Renewing Therapy Nakatsuji  
<http://renewing.jp/>

体的にマッサージするのも良いのですが、正常な筋肉と悪い筋肉を識別できた方が、正常な筋肉に傷をつけずに済みます。まずは身体や顔を触ってみて硬いものを見つけてください。筋肉の繊維と横断方向で触ると良いでしょう。見つけた硬い筋肉をこすってマッサージします。やわらかい筋肉にはアプローチしなくても良いんです。私が普段行っている施術を自分でできるように美容の観点から纏めたのが「顔層筋メソッド」ですが、メソッド自体はメタボ対策にも効果が期待できます」とも語る中辻先生。

硬い筋肉を見つけてマッサージをすることで、ストレッチ効果と圧迫したり緩めたりするポンプ作業が血流の促進に繋がります。毎日続けることで硬い筋肉を柔軟にする効果が期待ができるという。柔軟になった筋肉には血流が良くなり多くの酸素が運ばれ代謝もよくなることで、美容の側面はもちろんメタボ解消にも繋がるというのだ。

「特に女性ですが、ダイエットしても何故か胸だけ小さくなった、頬がこけたりするけれどもお尻や太もも、下半身は変わらないと言う方が多いですね。それ

## 自分の身体を触ることで自分の身体の状態を知り、 硬い筋肉へのアプローチ



は、お尻や太ももの筋肉の代謝能力が落ちていいると考えられます。筋肉は血液から酸素を貰って脂肪や炭水化物などを分解しているの、酸素がいかないと分解できないんです。硬い筋肉が多くなると、血液の循環が悪くなりますから酸素がいかない。だから代謝能力が落ちて痩せにくい部分ができるんです。下半身が太い人というのは、大体、お尻と太ももが硬いですね。椅子に座って事務仕事をしている人はお尻が圧迫されているので、下半身の深層筋が、知らないうちに硬くなっている場合も多いんです」とも語る中辻先生。

自分でできる筋肉へのアプローチとしてマッサージはもちろん、しつこいくらいにストレッチをすることや、身体を温め血流を良くすることが大切だという。マッサージをしたからといってすぐに効果が期待できるわけではなく、毎日継続することが大切だとも中辻先生は語る。

筋肉を柔軟な状態に維持することは健康と美容に繋がるのだ。自分の身体を触ることで自分の身体の状態を知り、硬い筋肉へのアプローチをすること、そして継続することの大切さに気づかされた訪問となった。