



高齢者の加齢に伴う膝痛、腰痛への対応

加瀬 建造

加齢はどこから起こるのか？

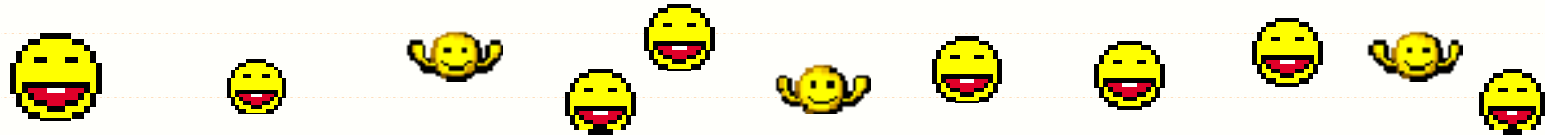
一般的に年を取ると、筋力低下・骨力低下が起こり、それが体力低下を引き起こすと考えられる。
その対処方法として、運動をすることにより筋肉を鍛え、体力を増強することが奨励されている。

しかし、
体の中に老廃物が蓄積すると、細胞の老化を誘発することとなる。
鍛えるべきは、筋肉ではなく【筋膜】である。

【スポンジ状の筋膜が伸ばされて、リンパ液が滞ると何が起きるか??】

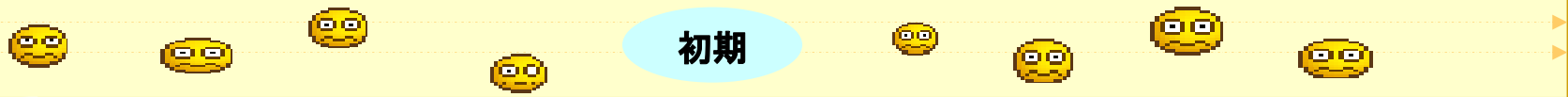
正常な筋膜を流れるリンパの状態

乳白色でさらさらしている!!!



つぶされた筋膜を流れるリンパの状態

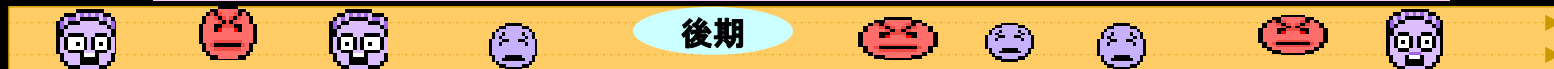
変色してバター状になってくる



流れなくなってくるとヨーグルト状にドロドロとなってくる



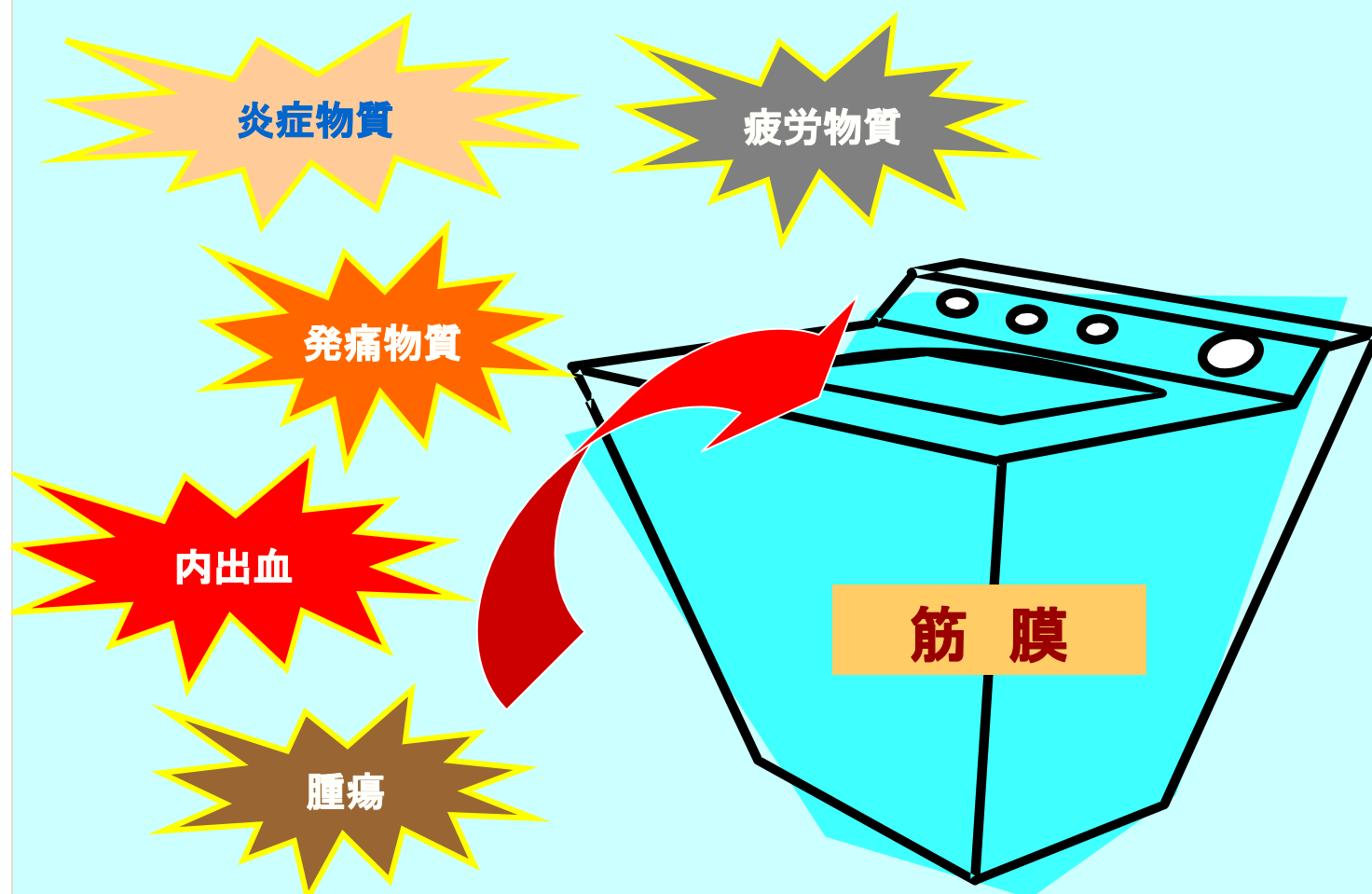
時間が経過すると、カッテージチーズ状に凝固しはじめる(腫瘍、動脈硬化の始まり)



炎症、内出血の繰り返しにより、燃えカス(活性酸素)が腐った果物のように黒褐色の塊になる(悪性腫瘍)



筋膜の中を流れるキレイなリンパ液は、古くなって固形化した疲労物質、発痛物質、炎症物質(良性、悪性腫瘍)などを徐々に掃除してくれる洗濯機みたいなものである。



筋 膜

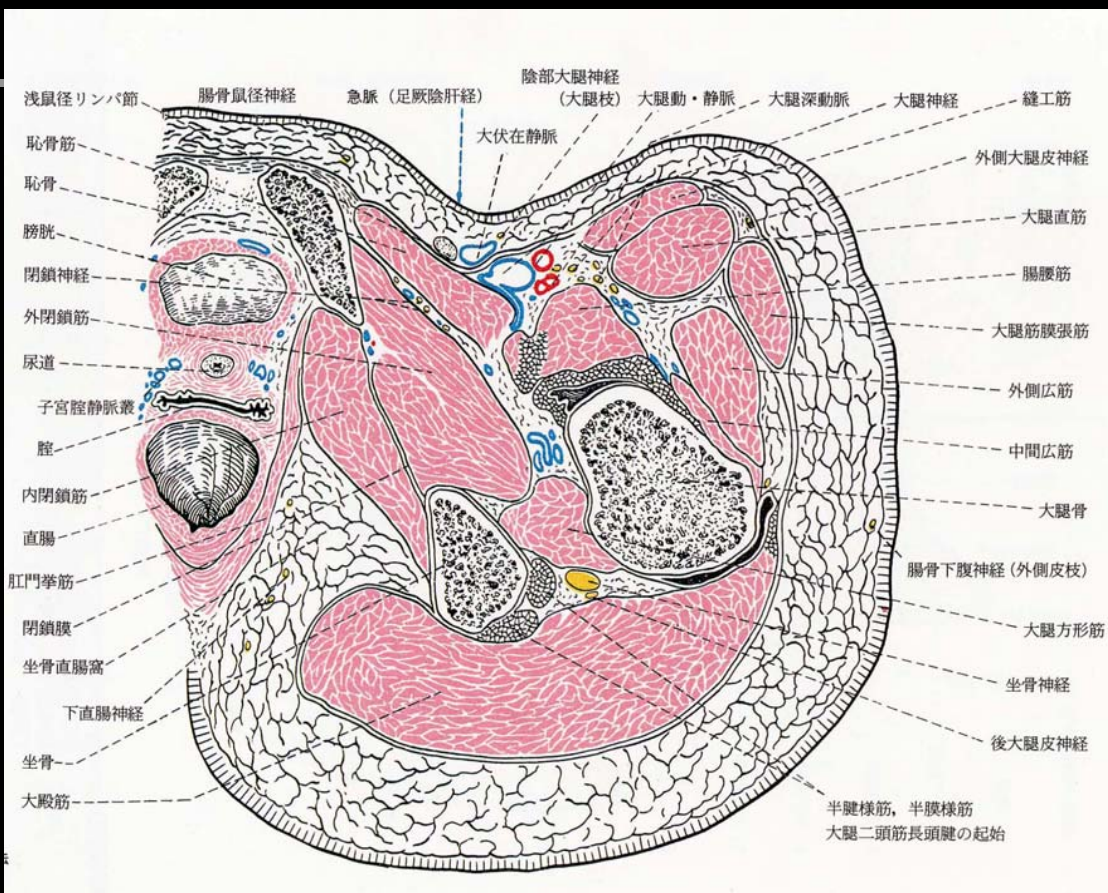
浅筋膜と深筋膜との間に3つの筋肉

表皮

真皮

浅筋膜

深筋膜



浅層筋(表層)

中層筋

深層筋(深部筋)

『カラーアトラス経穴断面解剖図解』より

正常な状態では筋膜間は組織液で満たされ、筋と筋との摩擦、筋と筋膜の摩擦を軽減し、それらの摩擦による熱を運び去る

加瀬建造における体に異変が起こる5大原因とその治療

悪化過程

①伸張

乳白色のさらさらしたリンパ液
が変色してバター状になる

②狭小

流れが悪くヨーグルト状に
ドロドロなる

③摩擦・癒着

炎症・内出血の繰り返しにより
燃えカス(活性酸素)が腐った
果物のように
黒褐色の塊になる

④発熱

カッターチーズ状に凝固し始
める
(腫瘍・動脈硬化の始まり)

⑤細胞破壊

悪性腫瘍・死滅

マッスル・ユニット・トレーニング

運動を事前伝達する事により、その動きに関係する
筋肉・筋膜・腱・靭帯にスタンバイさせ、怪我や筋肉疲労などを防ぎ
より一層効果的な運動がおこなえるようにするトレーニング法

筋力強化

筋・筋膜アジャストメント

伸展している筋肉・筋膜・腱・靭帯と関節のズレを調整する

収縮・矯正

筋・筋膜スラッキング

皮膚に不必要な圧迫を与えることなく
高頻度の振動により発生する波動を与え
深部を振動させ関節のズレ・筋の障害を治す

振動・拡張

クライオセラピー

急性の炎症を鎮めるだけでなく内臓や頭、背中な
ども冷やしめざましい速さで機能回復を目指す
クライオディープパイブ(CDV)深部炎症抑制効果
エアークライオ 浅筋膜内炎症抑制効果

抗炎・流動

キネシオテーピング

皮膚を持続して持ち上げる事により痛みを抑え、血液・リ
ンパの流れを良くし筋肉の機能を正常化し関節のズレを
治す

持続持上げ

復元(治療)過程

筋膜(掃除機)の機能が低下する原因は、

精神的ストレス＝表皮と脳は外胚葉

運動しすぎ＝体温上昇、体の温暖化

食べすぎ＝体毒

睡眠不足＝体力消耗

ストレッチ＝リンパ(掃除機の水)の流れの阻害

現代(イス・靴など)生活＝重力減少 → 筋骨力の低下

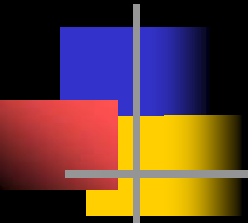
免疫の低下

体内感染の発生

がん

活性酸素

死



**筋膜(掃除機)の機能を向上し、痛みを改善させて、
日常生活に支障をきたさない。
それが、私が考案した療法なのです。**