

訳者の序

患者やクライアントの柔軟性を向上させるために、ストレッチングを行うことは多いと思われます。本書では、各筋に対して別々にアプローチするのではなく、全身に広がる筋膜連鎖を利用し、すべての身体システムを働かせる包括的なアプローチである「筋膜ストレッチセラピー (Fascial Stretch TherapyTM: FST)」が紹介されています。このアプローチは、著者である Ann Frederick が 20 年以上前に開発し、共著者であり夫でもある Chris Frederick とともに発展させてきた、長年の臨床経験と科学的根拠に基づいたシステムです。本書の「はじめに」を読めば、Ann のダンサーとしての感性と仕事に対する情熱、Chris の理学療法士としての知識や経験、アイデアが組み合わさったことで FST が生み出されたことが理解できるでしょう。

近年、ストレッチングの効果について様々な議論が行われていますが、第 1 章の「ストレッチングに関する論争」では、ストレッチングの否定的な研究結果だけでなく、肯定的な研究結果も提示することで、広い視点からストレッチングの効果について認識できるようになっています。また、ストレッチングの研究手法や結果の解釈について重要な示唆を与えてくれるとともに、ヒトの細胞がバイオテンセグリティー構造であることや、筋膜に対するストレッチングの根拠についても解説しており、このことによってストレッチングが単に可動域を改善させるだけのものではないことがわかります。第 2 章では FST のガイドラインである「10 の基本原則」について、第 3 章では FST と他のストレッチングとの類似点や相違点が示されています。第 4 章以降の後半部分には評価と実際の FST の方法が書かれており、FST の 10 の原則を指針とし、「ストレッチウェーブ」と呼ばれる、クライアントの自動運動とセラピストの誘導を組み合わせた、他にはない独特の新しい方法が紹介されています。

本書を読むことで単に知識を得るだけでなく、その内容を実際に活用し、実践してこそ、クライアント、そしてセラピスト自身にとって価値のある本になることでしょう。

最後に、翻訳するにあたり、的確な助言と配慮をいただいたナップの亀田由紀子さんに深くお礼を申し上げます。

2015 年 9 月

中丸 宏二

前書き

友人である Chris と Ann の長年にわたる努力によってつくり上げられた本書を、あなたが手にしていることは非常に喜ばしいことです。「アナトミートレイン」を実用的で新しい方法に応用してくれたことはうれしいことですが、「筋膜ストレッチセラピー (Fascial Stretch Therapy™ : FST)」は彼ら独自の方法であることを付け加えさせていただきます。

FST は、Chris の理学療法士としての経歴と創意あふれるアイデア、そして Ann の直感と仕事をやり遂げるという気持ちが1つになったチームによる努力の結晶です。様々なクライアントや生徒、患者を変化させる一連の段階的方法を導き出したのは、彼らのパートナーシップと仕事に対する献身です。

本書の前半で取り上げている「ストレッチング」についてのアカデミックな議論はまだ終わっておらず、今後も研究が必要となるでしょう。研究の結果にかかわらず、FST は実際に効果があるという簡単な理由から、ここで書かれている原則と実践方法の大部分は今後も受け継がれていくでしょう。世界最高峰の最もタフなアスリートに対する実践からつくり出されたものなので、FST の核心部分は十分に信頼できるものです。

本書は綿密に秩序立てて構成されており、ユーモアを交えながらも、痛みを和らげ関節の可動性向上と効率的な動作を得るというゴールに対して真剣に取り組んでいることが伺えます。また、FST のすべてを伝えるためのガイドとして、進むべき道を示しています。運動感覚を通して行う細かいハンドリングの技術をトレーニングすること（これは常に新しい技術を習得するベストの方法です）によって、専門性が向上し、本書の内容が実際の仕事に繋がるものとして役立つことを望みます。

2014年3月

Thomas Myers
メイン州ウォルポール

推薦の言葉

長年の共同研究者であり、ともに著作・翻訳を重ねてきた中丸宏二氏より、「筋膜ストレッチセラピー」の原稿が届いた。中丸氏とは、15年前にオーストラリア、クイーンズランド大学の Jull 教授を研修目的で訪問して以来、常に互いに連絡を取り合う関係を維持している。本書は彼が初めて単独で翻訳したものとなる。まずは彼のバイタリティーに驚くとともに、完成を祝福したい。

「筋膜ストレッチセラピー」は、私にとって大変新鮮な分野であり、興味深く拝読させていただいた。ストレッチはこれまで筋に対する手技として認知され、広く行われてきている。一方、筋膜はここ数年急激に注目度を増しており、この2つを組み合わせて解説した本書は、そのタイトルだけでも注目に値する。

本書ではまず、ストレッチに関する近年の論争について触れている。長年信じられてきたストレッチ効果と、これに対する反論について整理し、多くの研究成果から一定の結論を導き出している。この点は本書の大きな特徴であり、単なる技術書にとどまらず、背景となる理論を納得のいく形で提供している。

ストレッチは、これまで個々の筋に対して行われるものと考えられてきた。セラピストはターゲットとなる筋を意識し確実に伸張することで、関節運動に変化を期待してきた。ところが、本書ではストレッチの対象として筋膜に焦点を当てている。筋膜をストレッチすることで、筋単位のストレッチから、その連続体へのアプローチへ大きく発想を転換している。このことで、単に可動域改善にとどまらない効果が得られるとしている。

ところで、本書は理論書にとどまることは決してない。理論背景を根拠としながら、その実践方法について詳細に解説しており、臨床現場ですぐに役立つ実践書となっている。評価と FST について、具体的に、しかも実際にセラピストがクライアントにどのように向き合えばよいか、という視点で示している。本書を手に入れば、明日にでも実践に導入したいという意欲に駆られるだろう。本書が、現場において広く受け入れられ、高い効果を生み出すことを信じている。

最後に、中丸氏の変わらぬ探求心と熱意に、今後の益々の発展を期待したい。

2015年9月

新田 収
(首都大学東京大学院人間健康科学研究科理学療法科学域)

序 論

まず最初に「はじめに」を読まれることを勧める。この部分を読めば、「筋膜ストレッチセラピー (Fascial Stretch Therapy™ : FST)」というマニュアルセラピーがどのようにして生み出され、現在も進化し続けているかについて理解していただけたらと思う。この序論では、本書の内容を臨床でクライアントに用いる方法を紹介する。

第1章：ストレッチングについての論争

ストレッチングについての議論は、約14年前に始まった。これ以降、治療やトレーニングでストレッチングを行うことについて、多くの専門家が賛否を論じている。第1章では、ストレッチングがよいか悪いかを決めるのではなく、よりバランスのとれた立場から、この問題が生じた理由を説明する。

ストレッチングに関する研究の肯定的な結果とともに否定的な結果も示し、柔軟性について、従来からの定義である単なる可動域 (ROM) から発展した新しい定義を提示する。このことにより、治療やトレーニングの状況に合わせたストレッチングの方法を理解しやすくなる。

我々の細胞は実際にはバイオテンセグリティ構造であるという研究結果を根拠として、ヒトの形態と機能を説明する。バイオテンセグリティ構造には、原子レベルから細胞、そして組織レベルまで構造的・生理的な柔軟性がある。FSTは、この裏付けに加えて、他のマニュアルセラピーとは異なる統合的な評価と治療の方法に基づく。

筋筋膜の緊張や張力を定義し、固有受容器と内受容器に対するストレッチングの効果を検討する。最後に FST による評価と治療の方法を簡単に紹介する。

第2章：筋膜ストレッチセラピーの詳細

第2章では、FSTの10の基本原則について詳しく述べる。FSTを適切に行うためには、セラピストと患者の動きが必要であり、その動きの振り付けと、最良の結果を得るためのガイドラインを10の原則で説明する。原則は以下のようなものである。①呼吸を動作に同期させる、②状況に合わせて神経系を調整する、③論理的な順序に従う、④痛みなく可動域を改善させる、⑤筋だけでなく神経筋筋膜をストレッチする、⑥複数の運動面を利用する、⑦関節全体をターゲットにする、⑧牽引により最大限伸張させる、

⑨ 最良の結果を得るために反射を促通する、⑩ 目標に合わせてストレッチングを調整する。

最後に FST の適応と禁忌について述べる。

第 3 章：類似点と相違点

第 3 章では、FST に関連するストレッチングの方法を比較検討する。他の方法を概説し、FST との類似点と相違点を示す。

第 4 章：評価

第 4 章で示す内容は、20 年間にわたり我々の FST クリニックで評価・治療を行った数えきれないほどのクライアントによって裏づけられている。また、FST の評価・治療を行っている多くの専門家からのフィードバックに基づいたものでもある。

マニュアルセラピーにおける評価の問題は複雑で、様々なグループによって意見が分かれている。ここではバランスのとれたアプローチにより、今後の研究による根拠が必要なことを踏まえながら、臨床経験の価値と利益も認めている。

この内容をわかりやすくし、治療の効果や方向性をすぐにフィードバックできるように、徒手的な評価方法を LSS (lengthening：伸張, shortening：短縮, stabilizing：安定化) としてグループ化する。

実用的な診断と治療を行うために、SITTT (scan：スキャン, identify：特定, treat：治療, test：テスト, treat again：再治療) による評価方法を紹介する。この方法によって、仮説が正しいか否かが素早くわかるので、1 回のセッション中に他の仮説を立てて効果をテストする時間が充分にとれるようになる。姿勢、筋筋膜、関節、神経の順に、全体から局所へ、静的なものから動的なものへと、評価と治療を進めていく。また、機能的肢位や荷重位の評価、治療台を利用した簡単なテスト、よりの絞った評価と治療についても述べる。

第 5、6 章：FST—ローワーボディ（下半身）とアッパーボディ（上半身）

第 5 章と第 6 章では、FST の方法を詳しく段階的に示し、最も実践的な内容となっている。クライアントに合わせてセッションを柔軟にデザインできるようになるだろう。身体的、精神的、感情的、そしてスピリチュアルな問題に対処する FST の幅広い治療の例を以下に示す。

- 身体全体に対する治療
 - 関節、神経、筋筋膜の伸張

- トリガーポイントのリリース
- 弾性-スティフネスを正常レベルにするために筋膜連鎖のバランスをとる
- リラクゼーション
- 精神的ストレスの軽減
- ネガティブな思考からポジティブな思考への変換
- 睡眠、消化、活力などの生理機能の改善
- 運動前のダイナミックなウォームアップ、コレクティブエクササイズ、心理的な準備の前に神経系の活動を高める。
- 運動後の回復、再生、リンパ還流のために、亢進した神経系の活動を抑制する。
- 身体部位に対するマニュアルセラピー
 - ROMの拡大
 - 筋力増強
 - バランスの改善
 - 痛みのコントロール
 - 浮腫の軽減
 - 中枢・末梢神経系のモビライゼーション
 - 姿勢の改善
 - 脚長差などの構造的なバランス不良の修正

セラピストの技量や直感力などにもよるが、上記のリストはFSTによって全般的な治療ができることを示す例である。FSTは、その効果が長年の実践により証明されており、また新たなセラピストやトレーナーが取り入れることで現在も成長し続けている。