

I-1

リラクゼーション及び リラクゼーションサービスとは

1. リラクゼーションとは

Memo

リラクゼーションとは、心と身体の「休養」「気晴らし」「緊張の緩和」などのことを言い、リラクゼーションサービスとは、空間演出などで人間の五感に安らぎを与え、心をリラックスさせ、身体へは手指などを使って心と身体が日々の緊張から解放される時間を提供することを言います。

また、お客様との会話を大切に傾聴を柱とするコミュニケーションから日常のストレス解消を支援します。

2. 社会の発展とリラクゼーション

現代の高度かつ急速な社会の発展は、同時に人と人とのコミュニケーションが希薄化するという副作用を持ち合わせています。特に通信技術の発展により、目と目を合わせることなく情報の伝達が行われ、速く広く情報は駆け巡りますが、その反面で会話のぬくもりは失われつつあると言えます。リラクゼーションサービスはそんな経済の成長にあわせて、1990年代に急速に普及し始め、現在では1500億円の市場を構成するまでとなりました。（平成24年12月調べ）

日常の緊張から心と身体をリラクゼーションスペースで解放する。私たちはリラクゼーションサービスを通じて社会の健全な生活、豊かで元気な生活を支援するという使命を持ちあわせていると言えます。

これに従事する「リラクゼーションセラピスト」は日本における職業として平成21年に総務省において「日本標準職業分類コード429」として制定されました。リラクゼーションセラピストの社会における地位の向上を目指す上での第一歩が踏み出されたのです。今後も社会の進化に伴いリラクゼーションサービスへの要請は強まることが考えられます。

3. リラクゼーションサービスとは

Memo

ここで、私たちが今一度意識しなければならないことは、リラクゼーションサービスとは、あん摩・マッサージ・指圧・柔道整復じゅうどうせいふくなどに代表される、国家資格を必要とする治療行為ではないということです。また利用者を混同させるような表現は使わないことなど、私たち自らが作った基準を通してより正確に、リラクゼーションサービスと治療行為との違いを明確にしていかなければなりません。

リラクゼーションサービスの理念、定義、自主基準に基づいて社会に貢献こうけんする。それこそがリラクゼーションサービスの未来を創造するにあたっての柱であり、リラクゼーションサービスに従事するリラクゼーションセラピストの一人一人の誇りとして意識を共有していきましょう。



3. 注意事項（施術）

お客様の安全や、施術による事故・トラブルを防ぐために、以下の行為を行う際は特に注意が必要です。また、お客様に対して事前に注意を促しておかなければならない行為でもあります。

① 足で踏みつける施術

（過剰刺激による後遺症トラブルの可能性があるため）

② 肘の先、膝の先を使って行う施術

（過剰刺激によるトラブルの可能性があるため）

③ 鎖骨下筋、肋間筋、大胸筋を施術

（セクハラトラブルを引き起こす可能性があるため注意を促す）

④ 臀部を施術

（セクハラトラブルを引き起こす可能性があるため注意を促す）

⑤ 大腿部内転筋、鼠径部から10cm 以内（目安）の部分

（セクハラトラブルを引き起こす可能性があるため注意を促す）

⑥ 器具を用いて行う施術

（原則的に手技によるハンドテクニックを主体とする）

4. 注意事項（表現）

景品表示法に抵触する恐れのある文言、表示、写真等について、以下の事項は禁止されています。十分注意しましょう。

① 疾病、外傷の改善をうたう表現

② 過度に施術の安全・安心をうたう表現

③ 過度に効果の確約・保証をうたう表現

④ 過度に効果の即効性をうたう表現

⑤ 効果に関わる体験談を引用した過度な表現

⑥ 効果に関わる具体的数値をうたう表現

5. 注意が必要なお客様

お客様の安全確保のため、サービス提供をする際に注意が必要なお客様に該当することを、施設内や受付等に提示しておく必要があります。また、受付時など施術前にお客様自身が確認できていることも必要です。

① 妊娠中の方（妊娠初期は特に危険として注意を促す）

② 術後間もない方

I-4 ストレスとリラクゼーション

1. ストレスの影響

Memo

私たちは、日々たくさんのストレスを受けながら暮らしています。その状態は、よくボールに例えられます。空気の入ったボールを、手でギュッと押しつぶしているところを想像してみてください。ボールをゆがませている手の力が、ストレスの原因である「ストレッサー」、ゆがんだボールの状態が「ストレス状態」です。ストレス状態を引き起こすストレッサーには、がいてき外的ストレッサー、ないてき内的ストレッサーとともにさまざまで、私たちは常にたくさんのストレッサーにさらされています。

ストレスに対して私たちは、ストレスと感じないようにすることもありますが（ストレス環境に慣れる）、過剰なストレス状態が続くことで自律

ストレスとは

外的ストレッサー

社会的ストレッサー

嫌な上司、残業・かこく過酷な労働、けんあく険悪な人間関係などの人間関係、環境の変化、経済状況の変化など

物理的ストレッサー

熱い、寒い、かんだん寒暖の変化、そうおん騒音、たいき大気汚染など

ストレッサー

ストレッサー

職場の人間関係

仕事の悩み

ストレッサー

眠れない

内的ストレッサー

心理的・情緒的ストレッサー

じょうちよ気分が沈む、イライラする、緊張、あせ悩み、こ焦り、孤独、怒り、にく憎しみなど

生理的・身体的ストレッサー

疲労感がとれない、眠れない、肩こり、腰痛、動悸がする、健康障害、食生活の乱れ、運動不足など

ストレス状態

心身の不調が発生

神経が乱れ、イライラしたり、心が落ち込んだり、身体の疲れが生じたり、最終的には身体へのダメージを受けることがあります。

心身を休めて正常な状態を維持できるようリラックスすることが必要です。心身をリラックス状態に導く、それがリラクゼーションです。

2. ストレスとホメオスタシス

私たちの身体は、「ホメオスタシス（恒常性維持）」という、自らの身体を環境に適応させ、安定させる機能が備わっています。ホメオスタシスを担うのは、身体の働きを調節する「自律神経」、ホルモンの分泌をつかさどる「内分泌」、外部から侵入する異物から身体を守る「免疫」の3大システムで、3つのシステムがバランスを保ちながら働いています。

ストレスを感知すると、まず脳の「大脳皮質」がキャッチし、自律神経をコントロールしている「視床下部」に伝わります。さらにストレス情報は、自律神経と内分泌のルートに分かれて伝達されていきます。

ストレス状態が続くと、自律神経のうち交感神経ばかりが優位に働き、内分泌のストレスに対する防御力が限界を超え、免疫の働きも弱まります。このような作用が重なり合った結果、ホメオスタシスのバランスが崩れ、さまざまな病を招くこととなります。

A 自律神経の働き

私たちの身体は、脳から神経を通じて出される指令によって生命活動を維持していますが、自らの意思とは無関係に各機関を動かせる情報を伝えているのが自律神経です。

自律神経は身体の内外的からのストレスに反応して、生命を維持するためのさまざまな働きを制御する働きをもっています。自律神経には、相反する働きをもつ交感神経と副交感神経があり、必要に応じてどちらかの働きを強め、臓器や器官を自動的に調整してバランスを保っています。交感神経は、身体が活発に動くときや、驚いたり興奮したりするときに働く神経です。副交感神経は、休息したり、リラックスしたりするときに働く神経です。2つの神経のスイッチの切り替えは、視床下部が行っています。

B 内分泌の働き

私たちの身体にはさまざまな内分泌器官があり、身体機能の調節や制御

5. “凝る”とは

A コリとハリ

「肩が凝った」とか「首が張ってる」とよく言いますが、“コリやハリ”とはどのような状態なのでしょう？

たとえばパソコンなどの作業で同じ姿勢での動作を続けていると、筋肉の中に疲労物質といわれる老廃物がたまります。

筋肉が緊張し続けると、神経や血管を圧迫します。そして血液循環が悪くなり、リンパの流れも悪くなることによって筋肉が硬くなった状態を“コリ”と言います。また、筋肉が柔軟性を失ってしまい伸びなくなった状態を“ハリ”と言います。“コリ”や“ハリ”によって、その周りの血行が悪くなると範囲が広がった感じになります。また、痛みを感じることもあり、こわばりといった感じにもなります。

正しい姿勢をとっていないと、“コリ”や“ハリ”の筋肉以外の筋肉を使うようになりバランスが悪くなります。そうすると更に“コリ”や“ハリ”の範囲が広がります。

B 首コリ・肩コリ

僧帽筋やその周辺の筋肉（肩甲挙筋・菱形筋群・板状筋・脊柱起立筋）の疲労や過労、姿勢が悪いなど、生活環境からくるものやストレスを受けて、肩や首の筋肉が緊張し、神経や血管が圧迫され、血行が悪くなり、結果として“コリ”や“ハリ”が起きます。

C 腰のコリとハリ

腰に負担がかかるような中腰や座りっぱなし、重たい荷物を持つなどで脊柱起立筋や腰方形筋などに疲労が溜まると、“コリ”や“ハリ”を感じるようになります。そのままにしておくと痛みを感じるようになることがあります。

また、安静にしても腰が張ったり、痛みを感じる場合は内臓のトラブルが考えられます。腰痛の原因となる内臓の病気としては、胃腸、腎臓、すい臓などの炎症や、尿路結石、腹部大動脈瘤、子宮内膜症、腹部や腰部の腫瘍などがあります。この場合は、病院での受診をお客様へおすすめします。

B 腹部の筋

腹筋（コアマッスル）の筋です。体幹の動きや正しい姿勢の維持のほか、呼吸にも深く関わっています。

腹直筋

起始： 恥骨結合、恥骨結節 **停止**： 第5～7肋軟骨前面、剣状突起前面
作用： 脊柱の屈曲（体幹を前屈させる）

内腹斜筋

起始： 胸腰筋膜、腸骨稜、単径靭帯 **停止**： 第10～12肋骨下縁、腹直筋鞘 **作用**： 肋骨を引き下げ、脊柱を前屈させる。体幹を同側回旋、同側側屈する。腹圧を高める

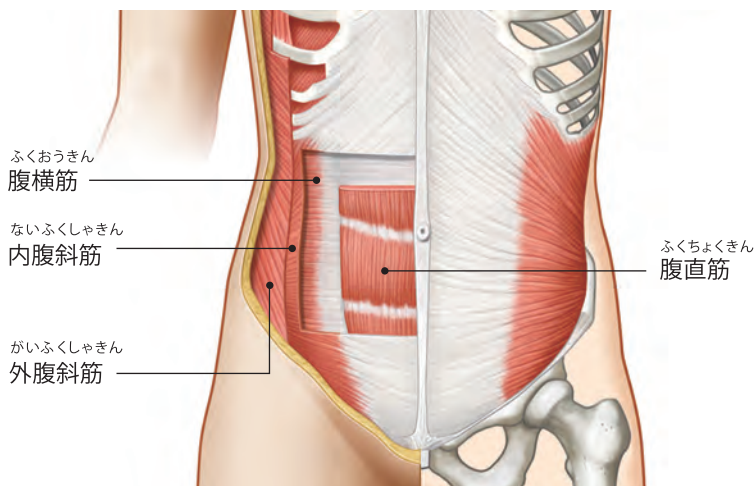
外腹斜筋

起始： 第5～12肋骨の外側面 **停止**： 腹直筋鞘、単径靭帯、腸骨稜
作用： 肋骨を引き下げ、脊柱を前屈させる。体幹を同側側屈、反対側回旋。腹圧を高める。

腹横筋

起始： 第7～12肋軟骨の内面、胸腰筋膜、腸骨稜、単径靭帯 **停止**： 腹直筋鞘 **作用**： 肋骨を引き下げ、脊柱を前屈させる。体幹を回し、側屈する。腹圧を高める

腹部の筋



D 上肢 (左前面)

さんかくきん
三角筋

肩を覆う大きな筋で、上肢で最も体積が大きな筋です。肩のほぼすべての動きに働いています。

起始：肩甲骨の肩峰・肩甲棘・鎖骨の外側1/3 **停止**：三角筋粗面

作用：上腕(肩関節)の外転(側方挙上)・屈曲(前方挙上)・伸展(後方挙上)

けんこうかきん
肩甲下筋

棘上筋、棘下筋、小円筋とともに、肩甲骨に起始し上腕骨に停止するローテーターカフ(回旋筋腱板)の筋として、肩関節を安定させています。ローテーターカフのなかでは唯一肩甲骨の前面に起始しています。主に腕を内側に捻る動きをする肩関節内旋の主働筋です。

起始：肩甲下窩 **停止**：小結節 **作用**：上腕(肩関節)の内旋

じょうわんにとうきん
上腕二頭筋

肘関節と肩関節をまたいで肩甲骨から起始する二関節筋です。肘関節屈曲筋の主働筋で「力こぶ」でお馴染みですが、箸やスプーンを口に運ぶ摂食動作や、ピンのふたなどを回して閉める、日常の繊細な動作にも重要な役割を果たしています。

起始：長頭は関節上結節(肩甲骨)、短頭は烏口突起(肩甲骨)

停止：橈骨粗面(橈骨) **作用**：肘関節の屈曲・回外

えんかいなきん
円回内筋

主に前腕を回内させる働きがあり、肘関節の屈曲にも作用します。ゴルフ肘など、使いすぎによる損傷が起こりやすい筋です。

起始：上腕頭：内側上顆(上腕骨)、尺骨頭：鈎状突起(尺骨)

停止：円回内筋粗面(橈骨) **作用**：前腕の回内、肘関節の屈曲

IV-2 首・肩コリ

Memo

1. 首・肩コリの原因

ほとんどの首コリ、肩コリは、首や肩の周辺の筋肉が硬くなって起こります。筋肉に負担がかかって緊張すると筋肉は疲れ、筋肉周辺の血行が圧迫されて血液循環が悪くなります。すると代謝が悪くなり、疲労物質（老廃物・乳酸）などがたまって首や肩がこります。原因は生活習慣や仕事・性格などからの影響と考えられます。

首・肩・肩甲骨周辺の慢性的なコリ、腕にも症状が及ぶ一般的な肩コリを総称して「頸肩腕症候群（広義）」と呼ぶことがあります。

A ストレス

会議や打合せなどの緊張によりストレスが溜まりやすく、肩や首の筋肉が緊張し、血管が圧迫され、血行が悪くなり、結果として痛みが起こります。

B 筋肉疲労

首や肩の筋肉の使いすぎは疲労物質の蓄積をきたし、筋肉の緊張を生じ、肩コリを生みます。

C 悪い姿勢

同じ姿勢で長時間いると筋肉が緊張し、血管を圧迫して血液の流れが悪くなり、筋肉の酸素や栄養が届かなくなり肩コリを生む。デスクワークやパソコン操作は常に同じ姿勢のため、筋肉の疲労が起こります。

D その他

低血圧や運動不足でも血液の流れが悪くなり、首・肩コリが起こりやすくなります。

この腰の部分は上半身を支え、かつ下半身と上半身のバランスをとる役割をもっており、体のバランスを保つ上で最も重要であると同時に最も負担がかかる部位です。

腰を回したり、ねじったり、曲げたり、そらせたりする時、この4番と5番の腰椎に特に力が入ることを自覚できます。

D 腰椎椎間板ヘルニア

加齢による変化、運動による負荷がきっかけで椎間板の髓核ずいかくがはみ出し、せきずい脊髄や神経根を圧迫し、腰の痛みや足のしびれをひき起こします。軽度の場合は姿勢や動作に気をつけることで自然に治ることもありますが、ひどいものは手術を要するものもあります。

E 腰部脊柱管狭窄症

比較的高齢者に多い疾患で、せきちゅうかんない脊柱管内が狭くなり、神経を刺激して起こります。

初期のうちは腰から足に痛みやしびれが発生し歩きづらくなりますが、休憩をとることで楽になり、また歩けるようになるという間歇跛行かんけつぱこうという症状ができ、次第に歩ける距離も短くなってきます。

F 変形性腰椎症

椎間板内の水分が減少することでクッションの役割が低下、椎体が刺激を受けて骨棘こつきよく（とげ状の骨）が出て、これが神経を刺激することで痛みやしびれをひきおこします。高齢者では程度の差はあれ多くみられる症状です。

G 腰椎分離・すべり症

激しい運動等で腰椎の一部の骨が断裂だんれつしたものが腰椎分離症で、分離した腰椎が前方にズれる状態を腰椎すべり症といいます。

X線等で腰椎の分離が認められても痛みなどの症状が出ない場合もあり、これはじんたい靭帯や筋肉が強い人では、脊椎の分離を筋肉や靭帯が支えるため痛み等の症状が表れにくくなるためです。