

そもそも「リンパ」とは？

リンパとは端的に言うと、からだの中を循環する血液以外の「体液」のことを指します。

「リンパを流す」という言葉を聞いたことありませんか？

この言葉通り、これまでのリンパケアは、リンパ管を流れるリンパ液に焦点を当てたものが

ほとんどだと思いますが、さとう式リンパケアはそうではなく、毛細血管から染み出てきて、

ファシア（間質）や細胞を「浸している体液」が重要と考えています。

他のリンパケアの指す「リンパ液」と区別するために、この体液を「**リンパ間質液**」と呼ぶことにしました。

さとう式はこの「リンパ間質液」に注目した唯一のリンパケアなのです。



「リンパ間質液」の役割

「リンパ間質液」は、からだにとって必要である「酸素や栄養」を細胞へ届け、
不要なものである「二酸化炭素や老廃物」を排出するという、
とても大切な役目をこなしているのです。

「リンパ間質液」と体内循環

からだの中で行われる循環と「リンパ間質液」の関わりを見ていきましょう。

～体内循環の主な流れ～

- ① 毛細血管へ行った血漿成分は「リンパ間質液」として染み出す
- ② 間質と細胞の周りが「リンパ間質液」で浸される
- ③ 「リンパ間質液」が、各細胞へ酸素と栄養を供給し、二酸化炭素と老廃物を排出
- ④ 「リンパ間質液」の1割が毛細リンパ管へ、9割は毛細血管に戻る
- ⑤ 毛細リンパ管へ入った後は、集合リンパ、浅層リンパへ流れ、いくつかのリンパ節などを通過
- ⑥ 最終的に鎖骨下の大静脈へ合流（ここで血漿となる）



揉まない・押さない・引っ張らない

さとう式リンパケアは、一般的な施術で多用される

「揉む・押す・引っ張る」ことは行いません。

「**揉まない・押さない・引っ張らない**」ケアである事が大きな特徴です。

なぜこのような方法が効果的なのか、この理論を元にして、

これから学んでいきましょう。

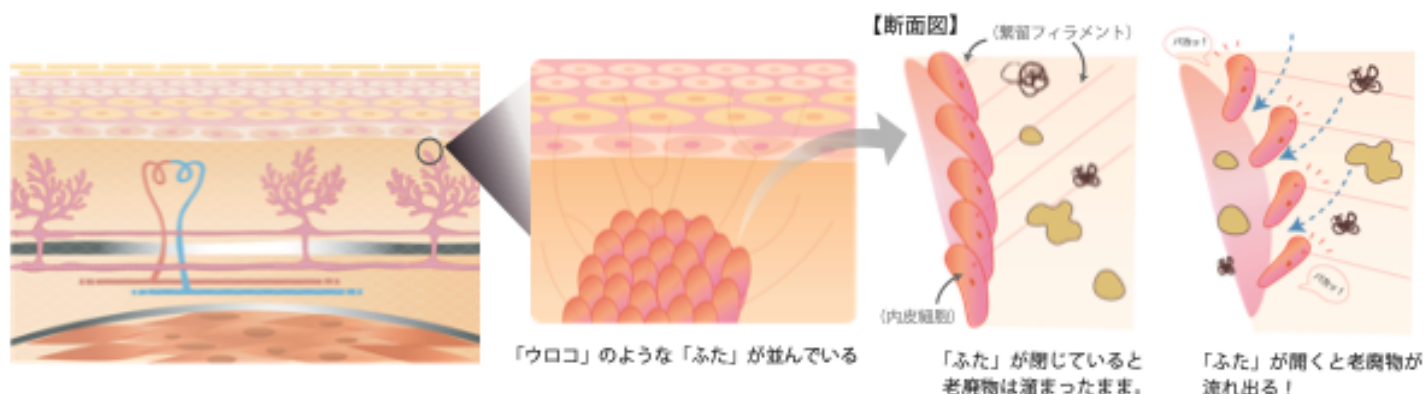
肩こりなどの不調を感じた時、強く揉んだり押したするマッサージは、効果を感じることはできます。しかし、残念ながらそれは一時的なものなのです。身体の不調を軽減するために“本当に必要なこと”を知らずにケアをしても、根本的な解消とならず、また同じ不調を繰り返してしまいます。

老廃物はどこへ？

手技を学ぶ前に知っておくべきことは「毛細リンパ管」の働きです。

「リンパ間質液」は酸素や栄養を細胞へ供給し、二酸化炭素や老廃物を排出するための働きをすることは先ほど学びましたね。

必要なものは細胞へと届けられますが、不要なもの＝老廃物はどこへ向かうのでしょうか。実は、そこで重要な役割を担っている器官が、この「毛細リンパ管」なのです。毛細リンパ管の表面には、魚の「ウロコ」のようにいくつもの「ふた」が並んでいます。その「ふた」が開くと、排水口へ水が流れるように老廃物が流れ出るようになっているのです。



毛細リンパ管の「ふた」＝排水口

毛細リンパ管は全体が魚のうろこ状の外開きの「ふた」でできています。

毛細リンパ管は、ごくわずかな刺激を受けることでフワッと膨らみ、それに伴い「ふた」が次々とひらいていく仕組みなのです。

逆に強すぎる刺激は、毛細リンパ管を萎縮させてしまい「ふた」もとじてしまいます。一般的なマッサージは強く揉むことで効果を得ようと思いますが、その刺激で毛細リンパ管の「弁」はとじてしまいます。排水口が塞がれていると、流れるはずの老廃物は溜まる一方です。

さとう式は、まさにこの毛細リンパ管の「ふた」を開くことができるケアなのです。

老廃物が流れる環境にしてから、筋肉へ刺激を与える、これこそがスムーズに体内循環を行うポイントなのです。

だから、さとう式は「弱い力で触れる」だけ

皮膚の表面を優しく触れることで「ふた」を開き、そして身体を動かすことを基本としているさとう式リンパケア。なぜ効果的なのか納得できたかと思います。

さとう式のケアをするときに、この事実を「知らずに」身体に触れるのと、「知って」から触れるのでは、同じ手技をしてもまったく違うものになるでしょう。

ケアを効果的にするためにも、ぜひ知っていただきたい「さとう式の理論」です。

やってみましょう

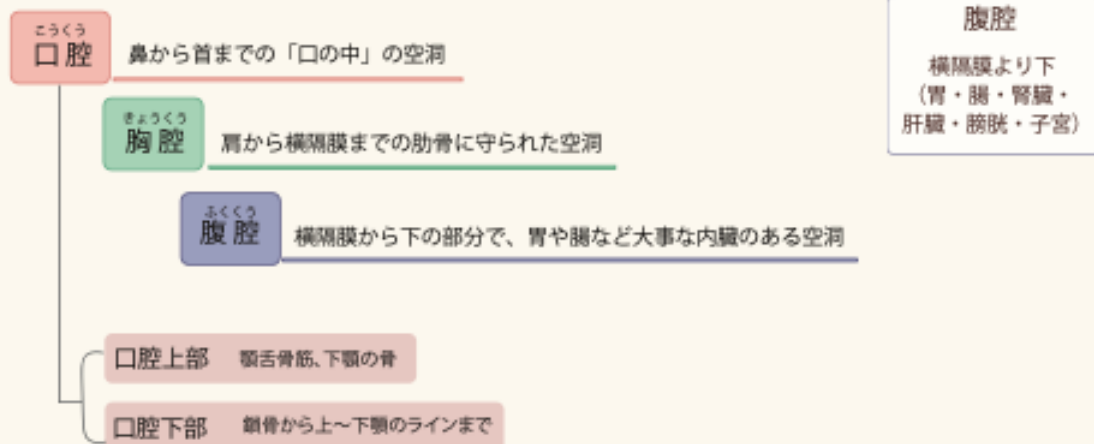
- ① 手の甲を、優しくごく弱い力で5回ほどなです
- ② 「グー、パー、グー、パー」を2～3回くりかえす
(①は「弁」を開くタッチ、②は老廃物をスムーズに流すための動き)

ケア前よりも手が軽く感じるのではないのでしょうか？

1

からだは『腔』で出来ている

「腔」とはからだの“空洞”のことで、右図のとおりからは3つの「腔」で構成されています。「腔」が正しく広がっていることが重要で、もしこの「腔」がつぶれてしまうと、からだのバランスが崩れる原因になります。からだに余分な負担がかかり、さまざまな機能低下を招いてしまうのです。さとう式はこの「腔」を広げることで、からだをより良い状態へ導く。そんなケアを提案しています。



2

支持筋は『屈筋』

からだを動かす筋肉は主に2種類あり、関節の内側にあり関節を曲げる時に縮む筋肉を「屈筋」、関節の外側にあり、関節を伸ばす時に縮む筋肉を「伸筋」といいます。

「支持筋」は人の姿勢を保ってくれている筋肉のことで、さとう式ではこの「支持筋」は、「屈筋」と考えています。人は背骨で立っているのではなく、屈筋が支持筋となって腔を構成しながら立っています。

3

筋肉を『ゆるめる』

「筋肉をゆるめる」というのは、不均等にかかっている筋肉への圧力を均等にするということです。

筋肉がこわばっているときは、圧力がバラバラにかかっている状態です。従来のマッサージやストレッチのように強く揉んだり引っ張ったりすることは、圧力を均一にできず、逆に筋肉をこわばらせてしまう原因にもなります。

さとう式リンパケアでは、強い力ではなく、「優しく触れてゆらすだけ」で、筋肉をゆるめ、痛みの改善 & 美容につながるケアテクニックを学びます。



1

ふれる

筋肉は触れることでゆるみます。
できるだけ弱い力で触れるのが原則です。

2

ゆらす

端からそっとゆらすことで、
固まってしまった筋肉はゆるんでいきます。
伸びてしまっている筋肉に対しては、
少し縮めるようにして揺らします。

3

力を入れて力を抜く

脳には「力を入れる」という命令系統はありますが、
「力を抜く」という命令系統はありません。
筋肉をゆるませるには「力を入れて抜く」という反動を
使うことも有効な方法です。

4

息を吐く

呼吸も筋肉をゆるめるために大切です。
口からふう〜っとゆっくり息を吐くと、
副交感神経が優位になり、それだけで全身の力を
抜くことができます。

5

バランスを取る

身体のバランスが崩れていると、
筋肉がひっぱられ、過緊張の状態に。
腔を整えることでバランスを均等にします。

6

同期同調を利用する

ひとつの組織が動けば、その隣の組織も同じように
動き始める。これを「同期同調の法則」と言います。
まわりの組織をゆるめることで、対象の筋肉を
ゆるめることが可能です。

7

ゆる〜い言葉を使う

「ゆる〜い」言葉を使うことで、筋肉がゆるむ効果が
倍増します。言葉にも意識してケアをしましょう。

8

揉まない・押さない・ 引っ張らない

1〜7の基本動作の絶対条件は
「揉まない・押さない・引っ張らない」。
それに反してしまうと、筋肉はゆるむどころか収縮して
しまいます。

さとう式リンパケア 3つの基本

さとう式リンパケアは独自の理論から生まれたケアです。その理論の軸となる「3つの基本の考え方」をご紹介します。

1. からだは『腔』で出来ている

「腔」とはからだの“空洞”のことで、右図のとおりからは3つの「腔」で構成されています。「腔」が正しく広がっていることが重要で、もしこの「腔」がつぶれてしまうと、からだのバランスが崩れる原因になります。からだに余分な負担がかかり、さまざまな機能低下を招いてしまうのです。さとう式はこの「腔」を広げることで、からだをより良い状態へ導く。そんなケアを提案しています。

こうくう
口腔

鼻から首までの「口の中」の空洞

口腔上部

顎骨・舌骨、下顎の骨

口腔下部

鎖骨から上～下顎のラインまで

きょうくう
胸腔

肩から横隔膜までの肋骨に守られた空洞

口腔
鼻から首

胸腔
肩から横隔膜
(心臓・肺)

腹腔
横隔膜より下
(胃・腸・腎臓・
肝臓・膀胱・子宮)

ふくくう
腹腔

横隔膜から下の部分で、胃や腸など大事な内臓のある空洞

2. 支持筋は『屈筋』

からだを動かす筋肉は主に2種類あり、関節の内側にあり関節を曲げるときに縮む筋肉を「屈筋」、関節の外側にあり関節を伸ばす時に縮む筋肉を「伸筋」といいます。「支持筋」は人の姿勢を保ってくれている筋肉のことで、さとう式ではこの「支持筋」は、「屈筋」と考えています。人は背骨で立っているのではなく、屈筋が支持筋となって腔を構成しながら立っています。

3. 筋肉を『ゆるめる』

「筋肉をゆるめる」というのは、不均等にかかっている筋肉への圧力を均等にすることです。筋肉がこわばっているときは、圧力がバラバラにかかっている状態です。従来のマッサージやストレッチのように強く揉んだり引っ張ったりすることは、圧力を均一にできず、逆に筋肉をこわばらせてしまう原因にもなります。

さとう式リンパケアでは、強い力ではなく、「優しく触れてゆらすだけ」で、筋肉をゆるめ、痛みの改善 & 美容につながるケアテクニックを学びます。

さとう式リンパケア 代表的な手技



ここで紹介する手技は、さとう式リンパケアの数あるセルフケアの中でも代表的なケアです。
効果のある部位は様々ですが、いずれにも共通するのは「簡単にできて特別な道具も必要ない」ということ。
お出かけの合間に、お仕事の休憩中に……など、気軽にケアをはじめてみてはいかがでしょうか。

1

片手バンザイ Katate Banzai

背中・首・肩のこり

シワ

髪質改善

薄毛

肩こり

体の前側で、緊張しがちな筋肉（屈筋）にふれることで、連携する背中や頭皮の筋肉までゆるめてくれる画期的な方法です。1分足らずのケアで肩こりも改善し、その効果が持続します。



01 腕を上げてほおに手を当て、大きく息を吐く

片手をバンザイするように上げ、もう片方の手をほおに優しく触れます。鼻から息を吸って口からはゆっくりと吐き、同時に腕の力が抜けて自然と腕が落ちていく感覚をつかんでください。(×3セット呼吸)

02 首に軽く手を添えて息を吐いてゆるませる

片手をあげたまま、もう片方の手を首にすべらせ、えらから鎖骨あたりに優しく触れてゆっくり3セット呼吸します。



03 上げた手を90度に曲げ胸にふれて同様にゆるめる

バンザイしていた手を90度に曲げ、真横に降ろします。もう一方の手は、息を軽く開いて鎖骨一層の下にある大胸筋にそっと触れ、3セット呼吸をします。

Point

ポイントは、とにかく優しく触れて、リラックスしながら行うこと。

優しく触れることで、より循環がアップします♪

肩に痛みのある方は決して無理のない範囲で行なって下さいね。

シェー体操 Shea Exercise

腰痛改善

毛質改善

スタイルアップ

上半身～下半身と連結する骨盤周辺の筋肉をまんべんなくゆるめて内蔵にも働きかける、非常に効果の高いセルフケアです。腰痛持ちの人には特におすすめのポーズ。全身のリンパの流れが改善するため、頭皮もゆるんでつややかな髪が育ちます。

上半身は床から垂直に立てる

ラテラル（体側）ラインでは、両肩～骨盤を床から垂直に立て、両手を合わせて足をまっすぐ伸ばし、バランスを安定させます。

身体力は抜いてリラックス

正しい姿勢をキープしようと力を入れてしまうのは×。身体力を抜いてリラックスすることが最優先です。



シェー体操の基本ポーズ

体側（ラテラル）ライン



X（クロス）ライン



キラキラパタパタ体操 Kirakira-Patapata-Exercise

肩こり・
首の
凝り

姿勢改善

スタイル
アップ

上半身の筋肉は、「猫背」「巻き肩」がおこるように、前に縮みやすいものです。ひねり・ゆらす・脱力といった方法で、緊張した筋肉をまんべんなくゆるめられます。



4回

01 両腕を横に広げて「キラキラ」ひねる

手を横に開き、キラキラのかけ声で手のひらを外にひねる→元に戻す、という動きを素早く4回繰り返します。



02 手のひらを「パタパタ」打ち付ける

横に広げた両手のひらは上に向けたまま、身体のわきにパタパタと4回打ち付けます。



03 両腕を横に広げて「キラキラ」ひねる

手を横に開き、キラキラのかけ声で手のひらを外にひねる→元に戻す、という動きを素早く4回繰り返します。



04 肩をグーっと上げてストンと4回落とす

手のひらは上向きのまま、肩を上を持ち上げて一気にストンと落とします。こうする事で筋肉に力を入れてゆるめることができます。



05 両腕を前に出し「キラキラ」ひねる

両腕を前に出して手のひらを上に向け、キラキラのかけ声と共に外側にひねる→戻すを繰り返します。これを4回行います。



06 「パタパタ」と手の側面を打ち付ける

手のひらを上に向けたまま、今度は手の側面同士をパタパタと打ち付けます。その後、【3】のように肩をグーっと上げてストンと落とし、筋肉をゆるめます。各4回ずつ繰り返します。



07 両腕を前に出し「キラキラ」ひねる

両腕を前に出して手のひらを上に向け、キラキラのかけ声と共に外側にひねる→戻すを繰り返します。これを4回行います。



08 肩をグーっと上げてストンと4回落とす

両腕を前に出して手のひらを上に向け、肩を上を持ち上げて一気にストンと落とします。こうする事で筋肉に力を入れてゆるめることができます。



09 両腕を後ろに伸ばし「キラキラ」ひねる

手のひらを外側にした状態で、キラキラのかけ声と共に手をひねる→元に戻す、を4回行います。



10 小指同士を「パタパタ」打ち付ける

両腕を後ろに伸ばしたまま、小指同士をパタパタ打ち付けます。ただし小指同士がつかなくても問題はありません。これを4回行います。



11 両腕を後ろに伸ばし「キラキラ」ひねる

手のひらを外側にした状態で、キラキラのかけ声と共に手をひねる→元に戻す、を4回行います。



12 肩をグーっと上げてストンと4回落とす

手のひらは外側に向けたまま、肩をグーっと上を持ち上げ一気にストンと落とし、脱力します。