

# 振動系ケアツールの活用

緊張性振動反射による拮抗筋筋緊張抑制効果の経時的変化について—H/M比を用いた検討—  
安積ら, 2021

振動刺激による拮抗筋の筋緊張は30秒で効果が認められる。  
(安静時の50%まで低下)



## 背景・目的

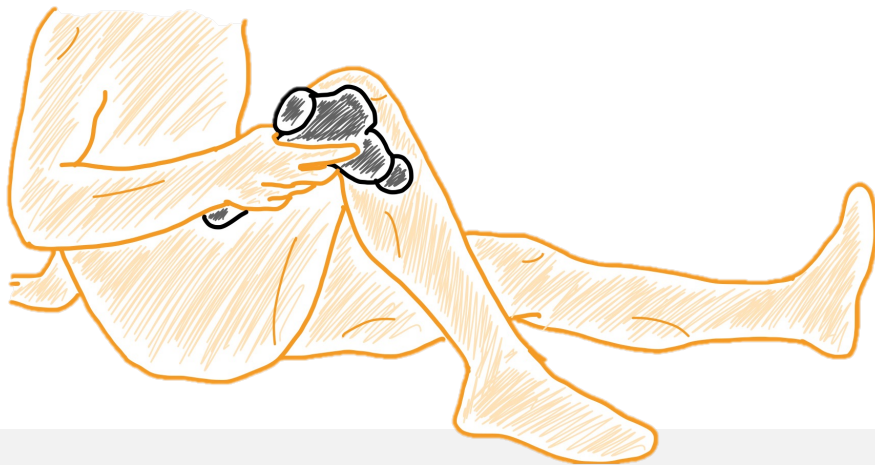
筋への振動刺激は筋緊張亢進（緊張させる）方法として知られており、刺激を与えた筋の拮抗筋の筋緊張が抑制される。この抑制効果の継示的变化を示すことを目的とする。

マッサージガンを“筋肉をほぐす”ものとして認識し、使用している人も多い。正確には、ガンを当てた筋は緊張度が増し、神経の機能により拮抗筋（相対する筋）の緊張度が低下する。“ほぐす”＝“硬くなっている筋を柔らかくする”という認識であれば、ほぐしたい筋の反対側に当てることが妥当である。

## 何を行ったか

前脛骨筋腱前面部に5分間の振動刺激を与えた。

30秒後, 1分後, 2分後, 3分後, 4分後, 5分後に、下腿背面の緊張を評価・記録。



## 議論

- ・他の部位でも同様の結果が得られるか。
- ・該当筋のポジションによって効果に影響は出るか。

## 結果

安静時と比較して、すべてのタイミングで筋緊張は抑制されていた。

開始後30秒で安静時の50%まで緊張は抑制され、その後優位な変化は認められなかった。

