

PDAテクニックとは

ペリオステイアム ディープコア アライメント テクニック

Periosteum DeepCore Alignment Technique

骨膜深層コア整正療法は、骨膜（Periosteum）に対してアプローチを行うことで、筋膜・神経・関節のバランスを整え、身体全体に影響を与える手技療法です。

- 骨を矯正する = 関節を矯正すること
- 骨には「骨膜」という軟部組織が存在
- 骨膜に刺激を与えると、筋膜や神経にまで連鎖的な影響が届く

骨膜の役割と構造

■ 骨膜とは？

- 骨の表面を覆う厚さ約0.1～0.3mmの結合組織性の薄膜
- 外層：線維性層（コラーゲン・血管・神経）
- 内層：細胞性層（骨芽細胞による骨形成）

■ 骨膜の主な機能

1. 骨の成長と修復
2. 血管・神経の供給経路
3. 筋肉・腱の付着点提供
4. 骨の維持と再生

■ 解剖学的特徴

- 骨の長軸・関節付近・筋付着部に厚みの差
- 豊富な神経線維により痛覚・温覚の伝達

骨膜刺激の臨床的意義

- 骨膜刺激 → 末梢神経を活性化
- それに伴い、関連する筋肉・筋膜も活性化
- トリガーポイントよりも深い反応
- 関連痛を誘発しやすく、効果を体感しやすい

骨膜刺激は短時間で効果的に神経-筋系へアプローチ可能

距骨の特性と矯正

■ 距骨（タルス）とは

- ・筋肉が一切付着しない唯一の骨
- ・足関節の滑車として動作、安定性を支える

■ 距骨の役割

1. 距腿関節の形成（足関節の中心）
2. 荷重支持
3. 足のアーチ形成・安定性保持
4. 周囲の関節との連動動作

■ 距骨の矯正方法

- ・モーションパルペーションを用いた可動評価と矯正
-

PDAテクニック 実践編：骨膜へのアプローチ

■ 骨膜の触り方

- ・脛骨前面に母指で押圧 → 薄い膜状の弾力感を確認

■ 各部位へのアプローチ（刺激時間：各30秒）

部位	アプローチ箇所
足部	中足骨・基節骨・楔状骨
下腿	腓骨後面・脛骨後面
大腿	大腿骨後面・大腿骨上内面

※強すぎる刺激や時間超過は骨膜の炎症・痛み悪化に繋がる

筋肉との比較とPDAの優位性

例：腓腹筋マッサージ - 弛緩状態（足関節進展）→ 強い痛み - 緊張状態（足関節屈曲）→ 痛み緩和

→ 筋肉アプローチは繊細で複雑。リラクゼーション効果は高いが治療的效果は出しづらい。

→ 骨膜アプローチは短時間で高い効果と即時反応が期待できる。

適応症状一覧

- ・脚の怠さ・むくみ・冷え
- ・足首痛・捻挫・膝痛・股関節痛
- ・肉離れ・脚や大腿後面のしびれ
- ・腰痛・坐骨神経痛・骨盤の歪み
- ・自律神経失調症 など

**PDAテクニックは、施術者の負担を減らしつつ、深く確実な治療効果を提供する“骨膜からの
整体アプローチ”です。**