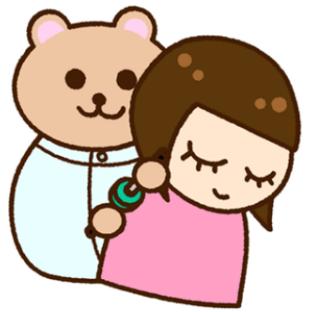


ローリング療法®

「なんでこんなに痛い？」

ローリング療法ではしこりの話をよくします。しこりとは、筋肉、筋膜、皮膚、その他の組織にできた硬い部分です。できる原因は様々で、例えば骨折、捻挫、打撲等のケガをする痛みを起こしますが、この痛みのインパルス(信号)は脊髄に送られ、この時脊髄の中で反射運動を引き起こします。反射運動は血管を収縮(交感神経反射と云います)させて血液の流れを悪くし、筋肉を縮ませます(屈筋反射と云います)。ひどい場合は肋骨にひびが入っただけで呼吸困難を起こすことさえあります。この筋肉が縮んだ状態をしこりと言います。ケガだけでなく、過度の緊張とか、ストレスとかの精神活動や、内臓の調子が悪くて反射を起こす、筋肉の使い過ぎ、過労等でも筋、筋膜にしこりを作りまます。このしこりの中には数年間そのまま存在する(筋、筋膜症候群と云います)こともあり、いろんな病気のもとになっています。

ローリング器はこのしこりを探したり取ったりするのに最適に作られています。どこでもローリング器を転がしてみてください。簡単に新色色んな原因で体に出たしこりが、わかると思います。



ローリングは体のハミガキ

皆様は、ハミガキを毎日しますか？ほとんどの方がされていると思います。人によっては一日、何回も磨いている方もたくさんいらっしゃると思います。もしハミガキを長い間しなかった事を想像してみてください。口の中、歯、歯ぐきなどがひどい状態になると思いませんか。頭も体もお風呂できれいにしますよね。お風呂に何日も入らなかつたらどうなりませんか？体の中も同じです。労働、激しい運動、ストレス、暴飲、暴食、睡眠不足、不規則な生活など体に負担をかける色々な事が原因で、体の中は汚れてくるのです。(疲労物質の蓄積や赤血球の変形など)結果、その人の弱い所に症状が出てくるのです。風呂あがり、寝る前など毎日一分でも二分でも手の届く範囲で、症状のある所やそれに関するツボなどを一ヶ所10〜20回を目安にローリングしてみましよう。すぐく痛い所、少し痛い所、くすぐりたい所、気持ちのいい所など、場所によって違いがあります。ローリングを続けて、痛い所やくすぐりたい所が少なくなってくると、体調が良くなっていくのが実感できると思います。

腕の外側のローリング



ふくらはぎのローリング



症状の改善も確実に早くなります。
※ ご自分の症状に効果があるツボや反射区等については担当の先生にやり方も含め聞いて下さい。
※ 基本的には定期的に来院し症状のある所はもちろんですが、その他の悪い所もチェックしてもらおう事が大事です。余談になりますが、患者さんの中にはこうしたローリングのケアを続けて70歳を過ぎてフルマラソンを走る方もおり、走れるのはローリングのお蔭だとおっしゃってくださいませ。
ローリング療法で元気な毎日を送りましょう。
④ 炎症をおこしている所、腫れている所、ケガや傷のある所などは避けて下さい。

第一推奨ローリング器



マイナスイオンビューティミニ
価格：9,450円

第二推奨ローリング器



マイナスイオン四つ玉

価格：23,100円

肩こりにはローリング



肩を矢印の方向にローリングして下さい。



後ろの首すじをまんべんなくローリングして下さい。

肩こりは人それぞれ症状が異なり、「医学的な定義付けをすることができない肩こり」でも、非常に多くの人を悩ませていることには、間違いありません。面白いことに肩こりを訴える人が、日本人には多いのです。欧米ではあまり見られず、そのため英語には肩こりに該当する単語はありません。その一番の理由は日本人は、欧米人に比べ筋肉量が少ない体質のようです。少ない筋肉に大きな負担がかかることで、筋肉が緊張する、つまり、こる度合いが大きいです。それではなぜ肩こりが起こるか考えてみましょう。全身の筋肉は収縮と伸展を繰り返すことで身体を動かしています。身体を動かさずにいると、収縮した筋肉はずっと緊張し続け、疲労してしまいます。例えば、長時間パソコンに向かっていたりするなどは、ずっと同じ姿勢のまま動かさずにいることが多いため、首や肩周辺の筋肉が緊張状態に陥り、筋肉疲労を起こすわけです。つまり、肩こりは「血行障害」なのです。血行障害とは血流が滞りがちになることです。その為、筋肉の緊張状態に続く血行障害が発生した部分には、必要な酸素が十分に供給されなくなり、老廃物質が蓄積します。



パートナーに肩甲骨の間をローリングしてもらいましょう。



鎖骨上窩（鎖骨上の窪んだ所）をローリングして下さい。

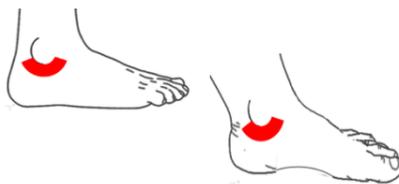
老廃物質は、血管を通過して排出されますが、血行障害を起こしていると、排出されにくくなります。そのため筋肉内には老廃物質がどんどんたまってしまい、ますます肩こりがひどくなるわけです。まず血行障害を治さないと解決しないのです。血行を良くするのはローリング療法が最適です。それでは肩こりが楽になる部位をローリングしましょう。



くすぐったさや痛みが少なくなって来たら、トライアングルを使い、上の写真のように股関節を圧迫して下さい。

④トライアングルを購入される場合は、担当の先生にご相談下さい。

ビューティミニを使い、両足くるぶしの下をローリングして下さい。(写真下)



次は、股関節から臀部周囲を四つ玉又は深部ローラーを使いまんべんなくローリングして下さい。くすぐったい所は、くすぐったさが楽になれば結構です。(写真右)

股関節の柔軟性について

股関節は、あらゆる方向へ動くことが可能な球関節で、骨盤と大腿骨を結ぶ関節です。そして、動きの自由度が広い構造になっています。様々な方向へ自在に動かせます。この股関節は、日常生活やスポーツなど、足を使うほとんどの動作で使われます。膝や足首に比べ、股関節の動きは意識しにくいため充分に使われず、知らないうちに動きが硬くなってしまうと思われがちです。股関節が十分に動かせないと、下半身の動きが膝から下だけのちよこまかとした小さい動きになってしまいます。股関節痛の主な原因としては、日常の姿勢や動

きの癖などが原因となり起こる場合がほとんどです。影響を与える例としては、横座りなどや足を偏った側で組むなど。このような事により、股関節の柔軟性が悪くなり、股関節、腰、膝などに痛みを訴える事が起こります。ローリングでも施術前に股関節の動きを診させていただきます。可動域の異常を改善し腰や膝への負担を減らすようにしています。ご自分でも股関節の動きや左右差をチェックして、器具を使いローリングして見ましょう。



トライアングル
価格：11,550円

