

ローリング療法®



足を揉むのでもなく、押すのでもなく、ローリングする方法のご紹介
足から始めるローリング~使いやすい器具紹介~

下肢の体液の流れが健康に大きく関係しています

人間の60~70%は水で出来ています。2/3は細胞の中に1/3は細胞外に分布しています。

細胞外の水分は血液と組織間液の2つに分かれ、この組織間液が異常に増えた状態を「むくみ」と呼んでいます。

体の中で最も下にあるのが下肢です。下肢には日中約60%以上の血液が集まっており、逆らって、心臓の高さまで昇って行かなければなりません。これを可能にするため人間には「筋肉ポンプ作用」と、逆流しない様に「静脈弁」があります。

筋肉は体の関節を動かし、熱を作り、衝撃から身を守る事など多くの仕事をしていきます。筋肉ポンプもその内の一つで、筋肉が収縮運動をすることで静脈が膨らんだり、縮んだりしながら血液を集め、そして上へと導きます。

この筋肉の働きが、十分に力を発揮できないとどうなるのでしょうか？

現代では仕事などで、立ちっぱなし、座りっぱなしだったりすることや運動不足になったり、足の調子が悪く十分な運動が出来ない人が多いのではないのでしょうか？日中血液は下肢に溜まりやすく、組織間液は増え「むくみ」を生じ易くなります。又、筋肉は熱を作り、血液はこの熱を運搬する役目もあります。下肢の体液の流れがちゃんとしていないと足に「冷」を生じます。

下肢の体液の循環を担っている、この筋肉にしこりが出来、静脈の血流が悪くなって、体液のうっ血が起き、筋ポンプ作用を十分に発揮できない事で健康を損なう可能性があります。

ローリングは、ローラーを転がすだけで、足のしこりを取ると同時に、体液の循環を整える事が出来る、他の治療法にはまねの出来ない最も優れた方法です。

下肢の色々な所をローリングすると、みるみる足が軽くなるのを実感出来る事です。

(荻原 弘豊)



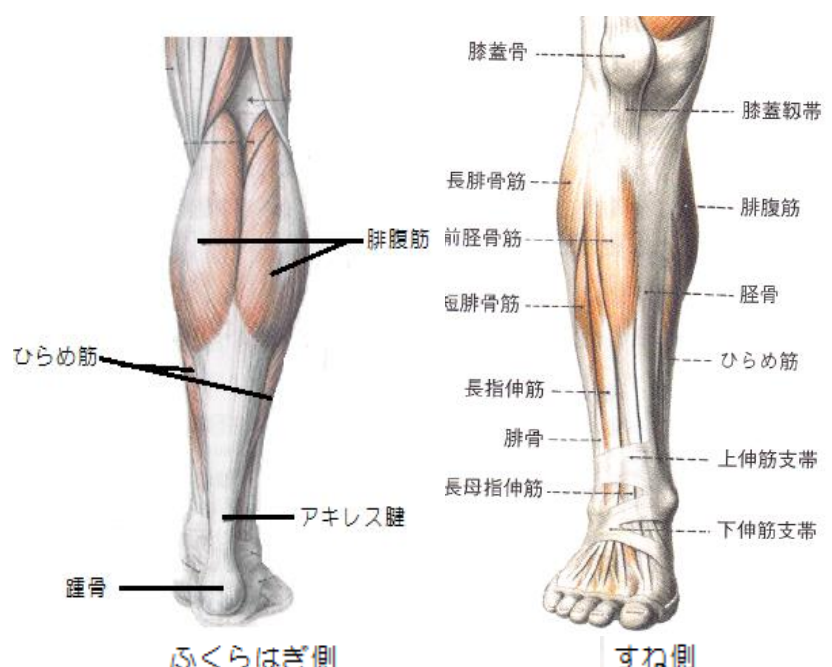
ローリングに使いやすい器具
棒状器具

価格 ¥7,000 (税別)



茶色のゴムは小さくギザギザした構造になっており、他のローラーと比べあたりが爽快でハードな器具です。
自分自身の足をローリングするには、最適な器具です。

ふくらはぎを柔らかくすることで、足関節の動きもよくなります。
その足関節は体の土台となる関節です。この土台の動きが悪くなることで、日常の動きにも影響が出るのです。
例えば、正座がしにくい・和式トイレのポーズが出来ない等があるでしょう。これは、現代の生活が欧米化スタイルに近くなり、そこまで足関節の曲げ伸ばしをする必要がなくなってきたからです。
体の土台である足関節のバランスが崩れると、その影響は周囲の筋肉に緊張をおこします。その結果として、足首より上の関節である膝関節や股関節などを歪ませ、さらには体全体の骨格を歪ませる原因になります。
まずは、自分の足関節を動かしてみても左右の硬さの違いを比べてみてください。意外と、左右の動き・硬さに差がある方が多いと思います。この硬さを弛めるためには、足関節自体のローリングも大事ですが、それよりも下腿部の筋肉がとても大事になります。足関節の曲げ伸ばしをする動作に必要とされる筋肉は、すね側の筋肉・ふくらはぎの筋肉があります。これらの筋肉に柔軟性を付けることで、足関節の可動域をよくしてあげましょう。
《器具を使ってケアローリング》
体育座りの状態で片足を立て、棒状ローラーを使い、ふくらはぎ・アキレス腱部をローリングします。(写真①) ふくらはぎ・アキレス腱は、腰の調子が悪くなると硬くなります。ローリングして弛める事で腰も楽になります。次に、すね側をローリングします。体勢はふくらはぎの時と同じで、すね側にローラーを持ち、脛骨に当たらない様に気を付けてローリングします。(写真②)



その流れで、足関節前側もまんまんなくローリングして下さい。(写真②③)ここには胃の経絡が走っており、ここをローリングすることで胃腸の働きを整えたり、足の疲れを取るのにも有効な部位です。
最後に、そのままローラーの持ち手を変えて外側もローリングします。(写真④)ここには、胆のうの経絡が走っており、この流れは目・頭・首などを通っているため、この流れを良くすることで遠く離れた目・頭・首の症状にも有効です。
棒状ローリング器具は、ローラー面が広がっていることで、自分で下腿部をローリングしやすく、しこりが見つけやすく扱いやすいローラーです。ローリングをした足としない足を比べてみると、動きや硬さが楽になっていくことに気付くと思います。また、足関節には、股関節のツボがあり、足関節をローリングして柔らかくすることで、連動して股関節の動きも良くなります。このような効果がありますので、足関節の動きを自身で確認して、積極的にケアローリングをしてみてくださいいかがでしょうか？

器具名称：棒状ローリング器
特徴：ローラー面が広く、自分自身のふくらはぎやすねをローリングしやすい。しこりを見つけやすく、ローリングを受ける感覚が、非常に気持ちよく、足がすっきりと爽快な感覚になります。
足以外にも、首や肩にも利用でき、1本持つておくこと便利な器具です。

(石川 光二)

<名称変更のお知らせ>ビューティ大、改め、**ビューティ平 (ひら)**に変更しました。



価格
¥9,000 (税別)

マイナスイオンビューティミニ (青、ピンク)
ビューティミニは、シリコンゴム面に斜度が入っているため、ビューティ平より深く、細かくローリングができます。

マイナスイオンビューティ平 (青、ピンク)
ローリング器のシリコンゴム面が、平らであたりが柔らかくなっています。



価格
¥9,000 (税別)

※ビューティミニ、ビューティ平はマイナスイオンが出ていない、ノーマルタイプもあります。価格 ¥7,500 (税別)

(マイナスイオンゴムとビューティローリング器の
おすすめポイント)

マイナスイオンビューティローリング器は、必ずあなたやあなたの周りの人の力になります。マイナスイオンローラーは表面からたえず、マイナスイオンと遠赤外線が出ています。ローラーが体に触れるだけで、血液循環が良くなり、ローリングする事でより効果があります。疲労回復、鎮痛効果、血液の浄化作用、新陳代謝を高めるなどの効果があります。自宅で辛い所をローリングして頂くと、症状がなくなるのも早いです。

ローリング器は、50年以上の実績があります。



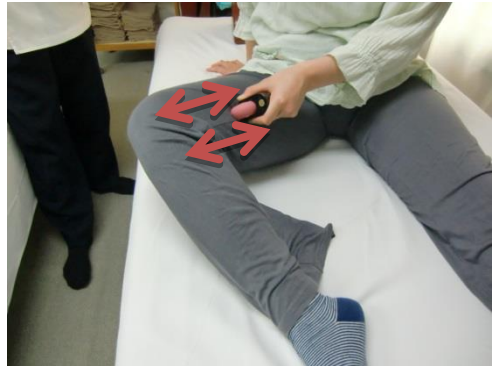
膝から下の骨の内側の筋肉、内くるぶしの周囲(三陰交のツボ)もローリングしましょう。
(三陰交は、冷えやむくみなどに効果のあるツボです)



三陰交のツボ
内くるぶしの一番高い所から、指4本分上の脛骨内側の骨際。



足の裏側全体と、足の指裏もローリングしましょう。



座って足を曲げて、太ももの内側全体をローリングしましょう。



足を伸ばして、太ももの前側と外側を全体的に矢印の方向にローリングしましょう。
この時、足の付け根(ツケイ部)もローリングして下さい。



立て膝をして、ローラー部を上にして握り、前側の筋肉をローリングしましょう。



足の甲、外くるぶしの周囲、足の指をローリングしましょう。



立て膝をして、太ももの裏側を、自分がやりやすい位置でローリングしましょう。



正座の形から、膝から下を外側に出して、足の後側、外側など出来る範囲で、ローリングしましょう。



膝が曲がらない場合は、ローリングする方の片足をイスなどにのせて、膝に負担がかからない様にしてローリングして下さい。
ふくらはぎ全体をローリングしましょう。

(ローリングする際のポイント)

- ◎痛気持ちいい力加減がベストです。
- ◎往復同じ力でローリングしましょう。
- ◎各箇所、往復10〜20回が目安です。
- ◎腫れや熱がある部分、湿疹、傷などのある所はローリングしないで下さい。
- ◎出来ないポーズは、痛みを我慢したり、無理したりしないで下さい。
- ◎ローリング器を持つ手を、右手、左手を部分によつて変えて、よりやり易い方でローリングしましょう。
- ◎痛い所、くすぐったい所、硬い所を探してローリングして下さい。
- ◎わからない事は、担当の先生に聞いて下さい。



(水野 謙治)

トライアングルローリング器具を使ったローリング法

自分の足の重みだけで出来る楽々ローリングです。



価格 ¥11,000 (税別)

トライアングルローリング器具 おすすめポイント

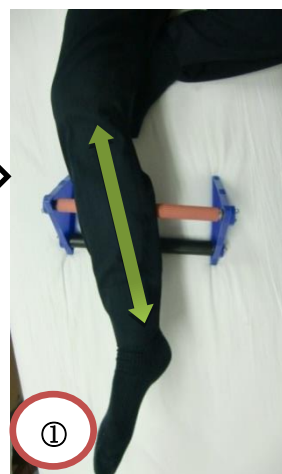
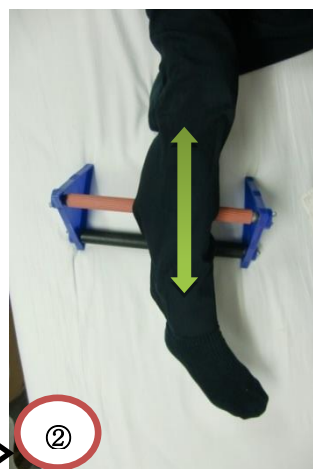
- 自分自身の足のあらゆる面を、「自由自在」にローリングできる優れたものです。
- 「ハードタイプ (茶色ゴム)」と、「ソフトタイプ (黒ゴム)」の2種類のゴムを、強さの好みに合わせて選択し使用できます。



トライアングルローリング器具で最も効果的な場所です。ペダルをこぐように、交互に足を動かすことで、楽にふくらはぎがほぐされます。



トライアングルローリング器具でふくらはぎからアキレス腱までをローリングする事で、楽にほぐされます。その結果、足の後ろ側の血液循環が促進され、スッキリとした感覚が得られます。



(足の内側外側もローリングすると、さらにスッキリします) ふくらはぎの内側を足首から膝の範囲までローリングしましょう。「写真①」体を外側にひねりながら、ふくらはぎ外側をローリングしましょう。「写真②」範囲：足首から膝まで



(トライアングルローリング器具は、こんな使い方も出来ます) 通常と異なる方向に動かすと、ほぐれる場所やローラーの当たりの感覚も変化します。両足一緒におこなってもかまいません。半円をかくように動かし、足首から膝まで少しずつ移動しながらローリングします。

トライアングルローリング器具使用上の注意点

- ① ムリは絶対しないこと
最初 痛いのは当然のことです。これは、身体の色々な所にできる硬くなった組織(しこり)からくる血行障害によるものです。このしこりを取り除くのが本器の目的ですが、急ぐ必要はありません。痛みを我慢せずに御自分のペースで行って下さい。痛みがひどい方
トライアングルローリング器具には、二種類のローラーが付いています。最初は黒色の太いゴム(ソフトタイプ)で行います。痛みが消えて来るに従って、茶色のゴム(ハードタイプ)へと変えていきます。
- ② 痛みがひどい方



トライアングルローリング器具を使うことで、自分で簡単に足裏をほぐせます。

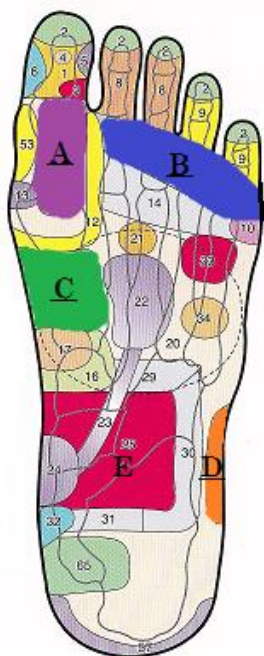
足裏を押しすのでもなく(指圧)、もむのでもなく(マッサージ)、ローリングする事は、

血液循環促進に最高の方法です。



足ツボ5種ご紹介

- A 首
- B 肩
- C 胃
- D 膝関節
- E 腸



(足裏をまんべんなくローリングして、内臓機能の活性化や新陳代謝を向上させましょう) 足裏のローリングは、足の疲れ・だるさの解消に役立ちます。また、足裏を刺激する事でバランス感覚が強化されます。一般的に知られている青竹踏みよりも、ローリングした方が刺激と同時に、足の血液循環が促進され、なおかつ足底筋もほぐれ効果的です。さらに、足裏に存在する体全身のツボ(右図参照)をまんべんなく刺激する事にもなり、その結果として内臓機能の活性化や新陳代謝が向上します。

(養原 誠)

4つ玉器具の

おすすめポイント！

(その1)

4つのゴムにより、太もものしりや筋肉の張りを幅広く、簡単に察知できます。

(その2)

両手で器具を持ちながらローラーを転がせるため、片手タイプの器具よりも力が入れやすく、ローリングしやすいです。



四つ玉ローリング器

ノーマルタイプ ¥16,000 (税別) マイナスイオンタイプ ¥22,000 (税別)

4つ玉器具をつかって「太もも」を

ローリングしましょう！

太もも前面「右下写真①」、太もも外側面「右下写真②」、太もも内側面「右下写真③」の3面に分けてローリング(外側面は、ローリングしにくいので、出来る体勢でおこなってください)

ローラーでしり(ローリングして)ぼぼ「し」している所をリズムカルにローリングします。

(太ももローリングの効果)

- ◎太ももの筋肉がまんべんなくほぐれて、膝のセルフケアとして最高です。
- ◎足に溜まった疲れがとれ、スツキリします！

◎たくさん歩いたり、激しいスポーツ後の筋肉痛が早期解消します。



②



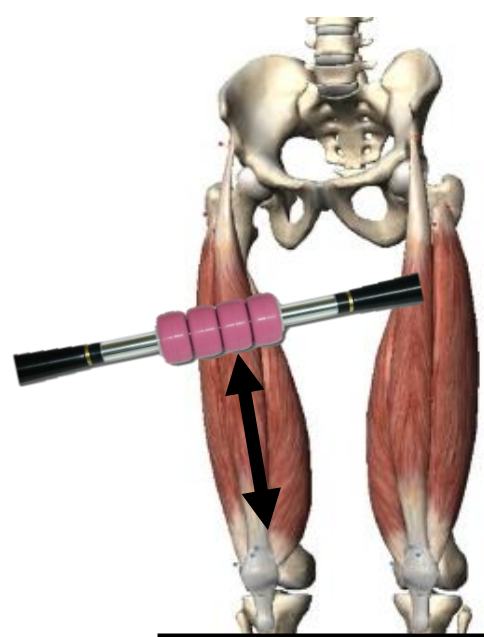
①



③

ふとももの筋肉(大腿四頭筋)をローリングすると、膝関節の痛みや故障を予防できます。

- もしも、ふとももの筋肉が硬くなると...
- ・膝を曲げにくくなり、正座の姿勢がしづらくなります。
- ・膝のお皿の動きが悪くなり、膝関節への負担が増します。
- ・スポーツをやっている方は、ケガの原因やスポーツ障害の原因ともなります。



↑上記の筋肉について解説
名称：大腿四頭筋(いわゆる太もも前側の筋肉)
骨盤からすねの骨までを範囲とする強靱で、股関節と膝関節の2つの関節を動かしている、2関節筋です。

(養原 一平)

(4つ玉器具の利点)

- ◎幅広い面で両手の力を使って、自分自身でも簡易的に太ももの筋肉のケアが出来ます。
- ◎4つの玉を意識してローリングすると、よりよくしりを察知しやすくなり、自分自身の足をローリングした時の感覚が変化します。
- ◎ローリングする事で、筋肉がほぐれるだけでなく、血液循環が促進され、手で揉む以上のパフォーマンスを発揮できます。



「ローリング療法」
オーダーメイドデザイナーズ白衣について
お陰様で完売しました。8月11日の締め切り日も過ぎましたので、これ以上の追加発注は出来ません。12月末までにはご注文頂いた先生方にお届けする予定でございますので、今しばらくお待ちください。

プロテニスプレイヤーの

クルム伊達公子さんが

テレビ番組において、世界ツアーを回る上でセルフケアの必需品として、ローリング器具を紹介して下さいました。ご紹介頂いた数種の器具のうち左写真は、マイナスイオンビューティミニという名称です。 価格9,000円(税別)



テニスの世界ツアーの必需品