

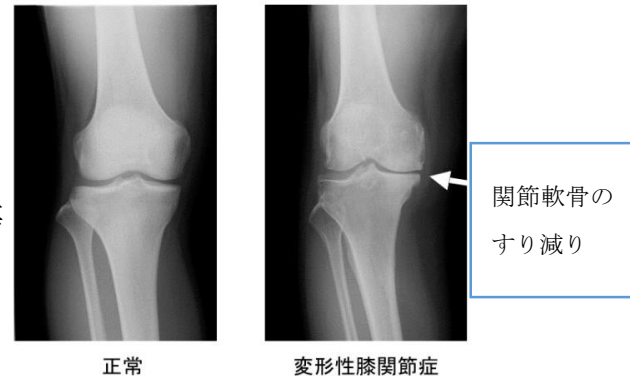
# ローリング療法®



## ～膝痛のセルフケアローリング法～

痛みのある疾患の中で腰痛について多いのが、膝の痛みではないでしょうか？  
膝の痛みがある場合留意する事がいくつかありますが、最初に気にかけるのが急性の痛み又は、慢性の痛みのどちらの状態であるのかだと思います。以下に急性に起こる膝の痛みを列挙しました。

- ・急性の痛みには水腫、発赤、熱感を伴う一痛風、偽痛風、夜間痛を伴う特発性骨壊死等
- ・事前にヒアルロン酸等の注射を受けている場合—化膿性膝関節炎
- ・スポーツ時—各靭帯損傷・断裂、骨折、半月板損傷等
- ・その他安静時痛や夜間痛、治りにくい膝の痛みには注意が必要です。

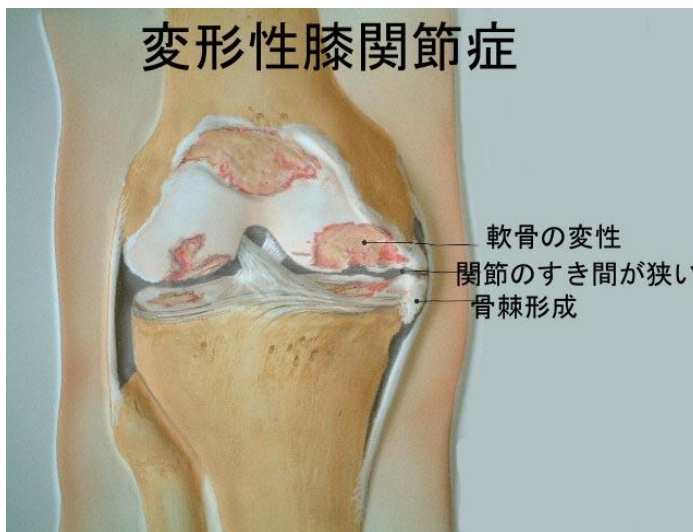
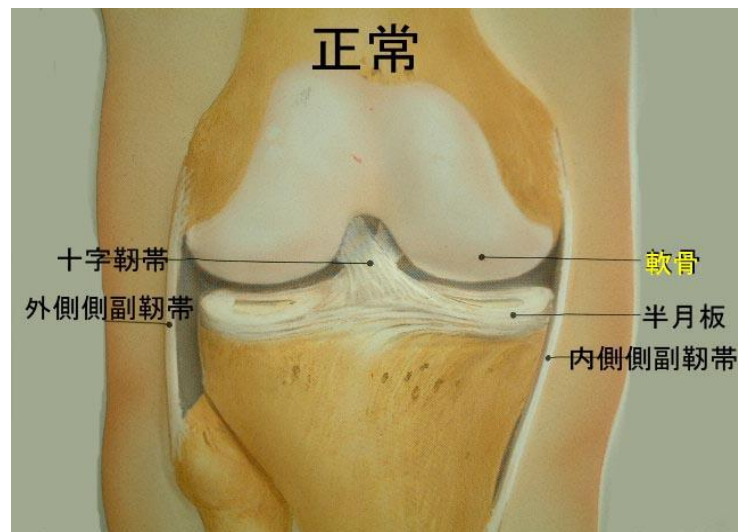


慢性的な痛みは大部分が変形性膝関節症です。症状としては段階によりいくつかに分けられます。レントゲン検査等により軟骨の磨耗が指摘されて気が付かれる方も多いのですが、レントゲンによる画像診断と症状が一致しないことも現実には多くあります。

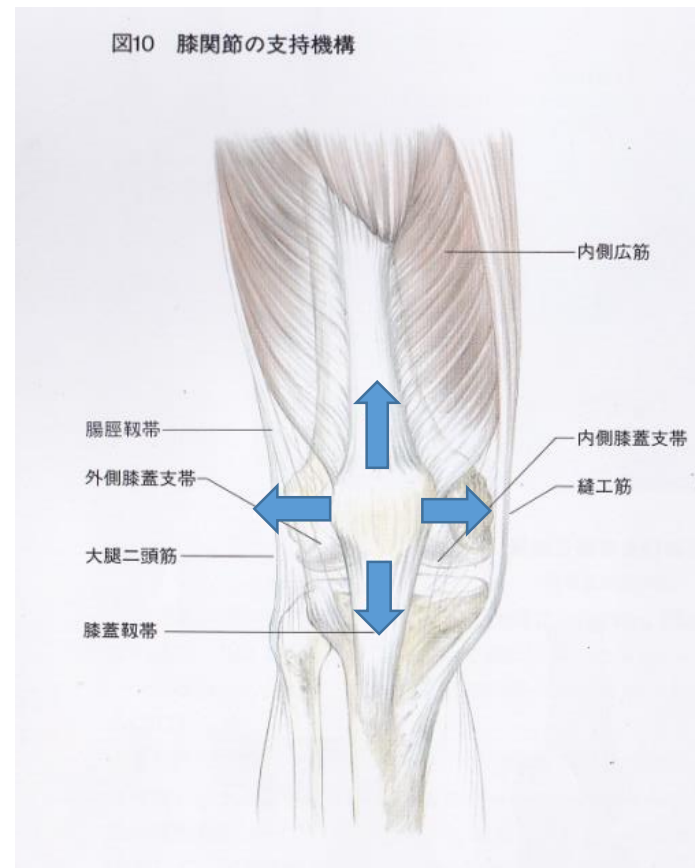
まず痛みの出方として、立ったり座ったりする時、歩き始めの時などに膝が痛むから始まります。その次に階段の昇降時痛、特に降りるときに痛む事が多いように思います。

この頃になると正座がしにくいか、もしくはできなくなります。もっと進むと痛みは使う度いつでも痛みを感じ、膝関節は完全に伸展することができなくなり、少し曲がった状態になります。○脚X脚（○脚が圧倒的に多い）が顕著になってきます。正座はほぼできなくなります。水腫（膝に水がたまる）が見られることが多くなります。

最終的には歩くことも困難になり、膝の関節も機能しなくなってきます。あまり変形がひどいと人工関節の対象になります。



### <膝 OA（変形性膝関節症）のローリング法の考え方>



膝関節の作用筋としては、伸展筋群と屈曲筋群に分けられますが、多くは2関節筋（起始と停止が2つの関節をまたぐ筋を指す）で伸展、屈曲ばかりでなく、回旋作用も持ちます。膝の支持機構は膝蓋骨を中心にして上方へは大腿四頭筋が働き、下方へは膝蓋靭帯が緊張し、内側へは内側広筋と内側膝蓋支帯が、外側へは外側広筋と外側膝蓋支帯が張って、ちょうど4方向から制御されていることになり、この伸展機構の跛錠が膝関節機能障害になります。

従って、この伸展機構（膝を伸ばす働き）を取り戻すことが大事になります。この4方向のどこが障害されても膝は悪くなりますので、今回は色々なセルフケアローリングで膝の動きを良くしていく方法をご紹介します。



ふくらはぎ・膝裏のローリング法



トライアングルローリング器  
11,000円(税抜き)



ふくらはぎの筋肉全体をほぐします。自転車のペダルをこぐような動作で両足のふくらはぎの筋肉を同時にほぐします。ふくらはぎの筋肉(腓腹筋)は膝までつながっていますので、ふくらはぎをほぐすことは、膝を楽にするために重要です。



↑上図↑  
ふくらはぎの筋肉



膝裏にローリング器をあて、細かく動かしたり、ひざ裏をローリング器具に押し付けて圧迫することで膝裏をほぐしましょう。



マイナスイオン深部中  
11,000円(税抜き)



上写真のように両手で通常とは逆側にローリング器具を握り、ふくらはぎの筋肉をローリングします。



膝裏は、膝の痛みを和らげる大切なポイントです。細かく丁寧にローリングしてください。前述のトライアングルは、膝裏全体に面として当たりますが、深部中ではピンポイントで膝裏の深い場所にあたります。痛気持ち良い強さで、ローリング器具を膝裏から上に突き上げながらローリングします。両器具の特性を使い分けると、セルフケアの効果が高まります。

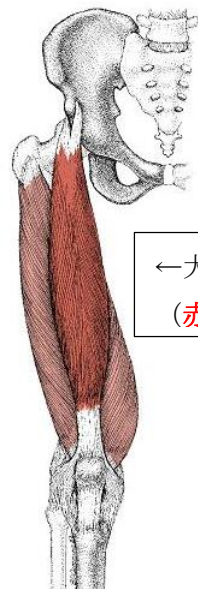
大腿部のローリング法

大腿四頭筋について

足を上げる、歩く、走る、しゃがむなどの動作で使われる大腿四頭筋は、膝の関節にとっても重要な筋肉です。

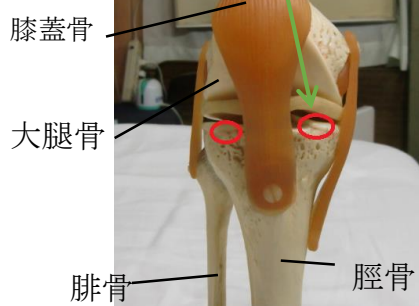
大腿四頭筋は、太ももの前側にあり骨盤から大腿骨と膝蓋骨(お皿)を通り脛骨までを繋ぐ筋肉で、股関節と膝関節の二つの関節を動かす二関節筋です。大腿四頭筋とは、大腿直筋・外側広筋・内側広筋・中間広筋の四つの筋肉のグループ名です。この筋肉のバランスが悪くなることで、脛骨顆を引っ張り膝の高さをくるわせませす。(写真1)

膝がねじれるため膝蓋骨の動きが悪くなったり、膝関節自体への負担も大きくなり膝の痛みを、起こす原因にもなります。



←大腿四頭筋  
(赤色の筋肉)

写真1→



《膝のずれを治すには?》

- ① マイナスイオン四つ玉を使い大腿部前面を、足の付け根から膝まで。
- ② 膝を曲げて大腿部内側面を、単径部から膝に向かい。
- ③ 膝下にタオルを丸めたものを入れて軽く膝を内側にいれる。大腿部外側面を、マイナスイオンビューティミニで、股関節から膝に向かい筋肉をイメージしながら前面・内側・外側の硬い所を探しながら痛気持ち良いくらいの圧でローリングします。

《大腿四頭筋を柔らかくする事で起きる変化》

- ① 膝関節の可動域が広がり、膝の曲げ伸ばしが行いやすくなります。
- ② 膝のねじれのある場合は、大腿四頭筋の緊張が緩むことで膝の高さが正常の位置へ改善されます。
- ③ 膝蓋骨の動きが滑らかになり、膝の安定感が良くなります。

※大腿部の筋肉のバランスを整えることは、膝のゆがみをなくすこととなります。結果、膝の痛み・変形性膝関節症・けがの予防にもつながります。



① 大腿前面ローリン



② 大腿内側面ローリン



③ 大腿外側面ローリング

大腿外側をローリングする際は、ビューティミニに持ちかえ、タオルを膝の下に置くとやりやすくなります。

膝蓋骨（しつがいこつ＝膝のお皿の骨）周囲のローリング法



「膝蓋骨（しつがいこつ）」つまりは、膝のお皿の骨です。そのお皿の周り（上図の赤丸エリア）を細かくローリングします。膝蓋骨周りをローリングでほぐすことにより、膝蓋骨の動きがスムーズになり、その結果、膝が楽になります。

膝蓋骨は大腿四頭筋とよばれるふとももの前面の筋肉に付着しています。上記の図のような構造をしています。上図のように、膝蓋骨の下は膝蓋靭帯（しつがいじんたい）となり、脛骨（けいこつ）に付着しています。やりにくい場所となりますが、そこも含めてローリングしていきましょう。  
(下写真は膝蓋靭帯をローリング)



上写真：耳診ローリング器によるローリング膝の外側  
下写真：ビューティミニによるローリング膝の内側  
どちらも器具を持つ手の反対の手で、膝を支えることが重要です。また、ストロークは1センチ刻みくらいで細かく動かします。写真のように膝蓋骨の下に潜り込むよう器具を斜めに向けて、ローリングします。



上写真：深細部小によるローリング



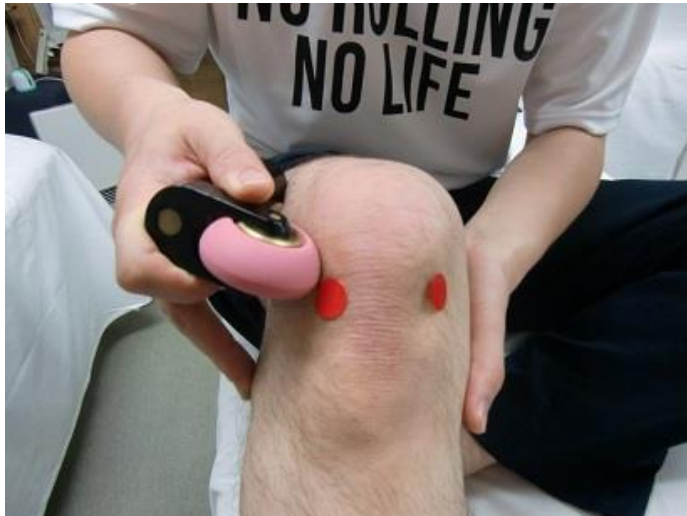
膝の痛みに効果があるツボとローリング法



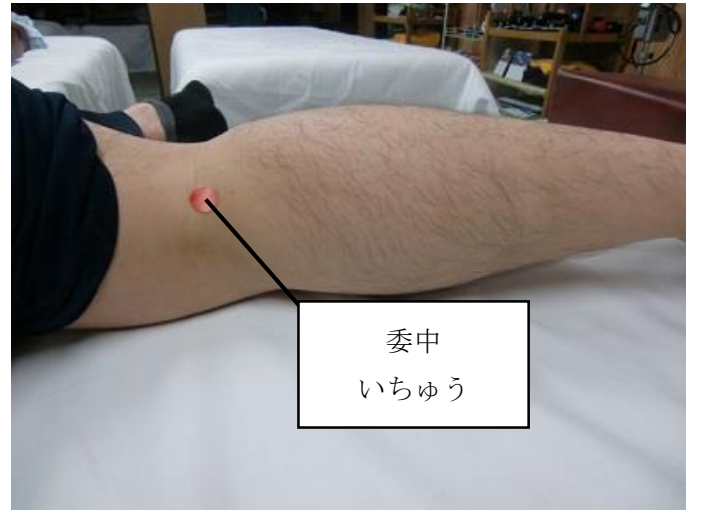
外膝眼  
がいしつがん

内膝眼  
ないしつがん

膝を少し曲げて、膝のお皿の下にできるくぼみで、内側が内膝眼、外側が外膝眼というツボです。

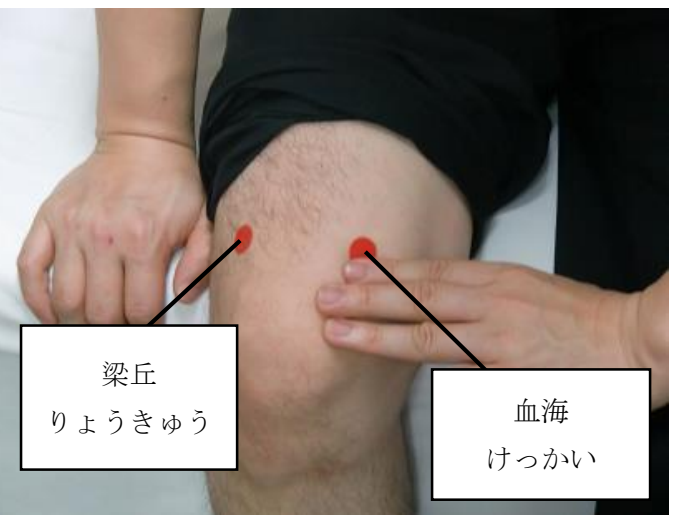


内膝眼、外膝眼を片方ずつ1ヶ所10～20回位、痛みの強い所を探してローリングしてください。



委中  
いちゅう

膝を伸ばして、膝の裏側の中央が委中（いちゅう）というツボです。



梁丘  
りょうきゅう

血海  
けっかい

膝のお皿の上の内側の角から指3本分上を血海  
膝のお皿の上の外側の角から指3本分上を梁丘  
というツボです。



梁丘と血海を中心に一番痛みの強い所を探して、10～20回ローリングしてください。



委中を中心にローリングして一番痛みの強い所を10～20回ローリングしてください。

# 2015年10月18日(土)

## 愛媛県松山市ひめぎんホールで開催された「日本看護技術学会 第14回学術集会」において、

養原ローリング療法協会 講師 松山ローリング健康センター 院長村重ひかり先生が、特別セミナーとしてローリング療法の概要のプレゼンテーションおよびローリング療法の体験会の講師をつとめられました。体験会においても、協会の先生方にも協力していただき、大成功の一日を終えることができました。協力していただいた、内山先生、平川先生、蟻川先生、中島先生、本谷先生、幸池先生、池内先生、竹田先生 遠方より誠にありがとうございました。



### <セミナー概要>

ローリング療法の歴史、ローリング療法の目的、ローリング療法の基本、ドーゼ（刺激）の度合い、山陽学園大学看護学部看護学科講師後藤淳先生によるローリング療法に対する主観的評価の検討について

### ローリング療法の概要

揉むでもなく、押すでもなく、ローリングするという療法について



養原ローリング療法協会 講師  
松山ローリング健康センター 院長  
村重ひかり

全国の講師、教授の治療院でアンケートを実施した結果となります。

### ローリング療法に対する主観的評価の検討

山陽学園大学看護学部看護学科  
講師 後藤 淳 先生  
助手 小山幸子 先生

目的:ローリング療法を受けている者の特徴とローリング療法の効果を主観的に評価する。  
方法:ローリング療法を受けている者に自記式アンケートを実施。ローリング療法を受ける前後でアンケートに記入してもらい、専用の封筒で各自が投函したものを回収。

アンケート 配布数 200部  
回収数 152部(回収率76.0%) 有効回答数105部(有効回答率52.5%)

### ☆ローリング療法の目的☆

攣感、硬けつ、うっ血を取り除き、全身の血行不良を改善し、自然治癒力を高める。

※攣感(りゃっかん) = くすぐったさ  
血液循環が悪くなり、皮膚感覚が過敏になっている部分に生じる。

※硬けつ = しこり  
しこり、うっ血は肩・背中・腰などばかりでなく、体の奥深くまで無数にできてしまっている。

#### 腰背部のローリング

#### 肩、首のローリング

#### 末梢ローリング

#### 肋間のローリング

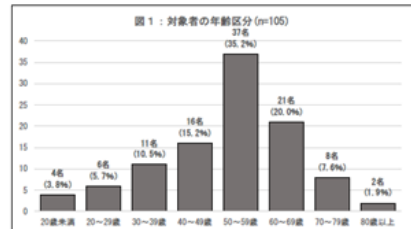
#### 腹部のローリング

### ローリング療法を受けているものの特徴

①対象者105名の平均年齢 51.3±15.3歳(15~85歳)

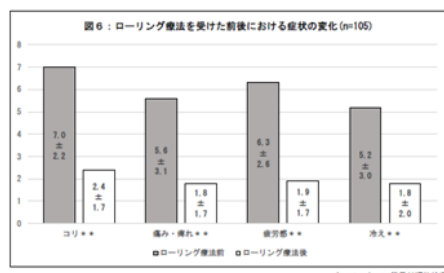
②対象者105名の性別  
男性 32名(30.5%) 女性 73名(69.5%)

※アンケート対象者は壮年期後期から老年前期の女性が多い。



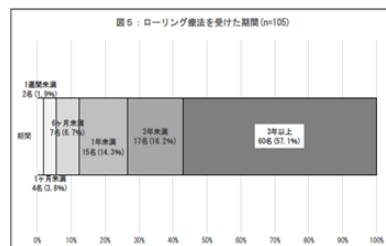
### ローリング療法の効果

ローリング療法前後の症状(コリ、痛み、しびれ、疲労感、冷え)の変化 NSR測定法



※コリ、痛み、しびれ、疲労感、冷えの変化についていずれもローリングを受ける前より後の方が有意に症状の改善がみられた。更に年齢、性別、回数、期間などの分類別に分析した結果でも、ローリング後に有意に症状の改善がみられた。

### ローリング療法を受けた期間



※ローリング療法を受けた回数では61(58.1%)が51回以上受けており、期間においても60名(57.1%)が3年以上受けていた。中には10年以上ローリング療法を受けている者もいた。この結果から、対象者の半数以上がローリング療法に対して何らかの効果を感じており長期継続していることが考えられた。

