

ローリング療法®

自分でできるセルフケアローリング法～耳と手足末梢特集～



今回は、耳にある「腰のゾーン」・「肩のゾーン」を使って体の柔軟性を増すセルフケアをご紹介します。また、裏面では、耳にある「眼のゾーン」や「手や足の反射区」を使用した眼精疲労解消法をご紹介します。

※注意点

今回、ご紹介する体操は強い痛みのある方はやらないでください。
詳しくは、ローリング療法の先生にお聞きください。

耳ツボ（腰のゾーン）を使ったセルフケア



ローリング療法では、腰を柔らかくする為に、耳の「腰のゾーン」も治療します。上↑の写真は、耳専用のローリング器具で治療をしている様子を示してあります。

Before →

腰の硬い人は、前屈して手が床につきません。この方（上写真）は手が床に、17センチほどついていません。



セルフケアとして、耳にある「腰のゾーン」（上写真赤丸）を両手で強めにもみます。

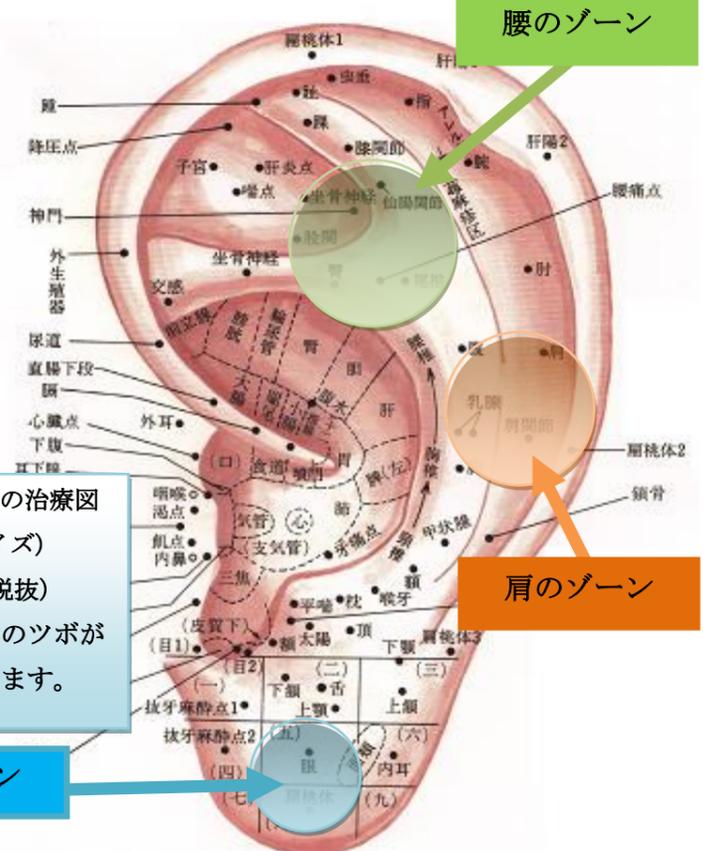


「腰のゾーン」を、強めにもみながら前屈運動を20回程行います。



After →

数十秒で指が床につくほど、体が柔らかくなりました。



ローリング耳の治療図（B4サイズ）
¥200（税抜）
※耳には全身のツボが集まっています。

眼のゾーン

耳ツボ（肩のゾーン）を使ったセルフケア



Before →

両手を上げてみましょう。（上写真）この様に、両肩が完全に上がっていない人も多いです。

上写真の様に「肩のゾーン」を、片方の手でもみながら肩を上下に軽く動かします。



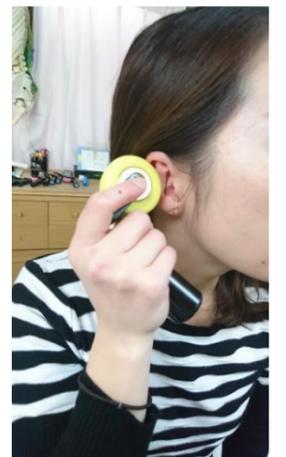
After →

結果として、肩が上がりやすくなります。

8° ローリング器
ピューティミニ
8,000円(税抜)

黄色いローリング器とは？

正式名称は「8° ローリング器」。今までのゴムの中で、最も柔らかいシリコンローラーで、「今までにないフィット感」が特徴の2017年2月19日発売の限定販売ローラーになります。

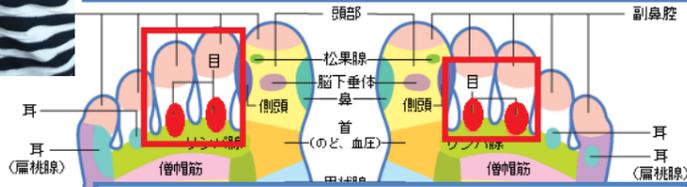


耳全体を、黄色いローリング器でローリングすると体全体がポカポカと温まります。（上写真）

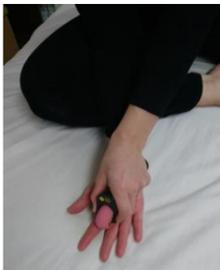
「眼精疲労」を楽にするセルフケアローリング



耳にある「目のゾーン（1枚目の耳の治療要図を参照）」をローリングするには、今までのローラーよりも柔らかくフィット感に優れた「8°ローリング器」がお勧めです。
ローラーがない時は、耳たぶを親指と人差し指で挟んで、揉みほぐします。針で刺されたような感じのする痛い所を探して下さい。



足の指裏にある「目」の反射区（第2趾と第3趾の裏側（上図の赤丸部分））のローリング
こりこりした、しこりをみつけてローリングしてください。ここをローリングするには、指間ローリング器がお勧めです。



手指にある目の反射区のローリング
手のひら側にある「目」の反射区（右ページ記載：手のひら反射区図赤丸の範囲）です。人差し指と中指の第一関節から指の付け根までです。



眼精疲労に効く眉毛のローリング
眼精疲労が蓄積すると、眉毛の部分に反射としてしこりが発生します。左右の眉毛全般を、細かくゆっくりローリングしましょう。こりこりした小さなしこりをローリングしますと、眼精疲労の改善になります。写真は縦切にローリングしていますが、横に動かしてもかまいません。やり易い方向でローリングしてください。

パソコンやスマートフォンを利用する機会が多く、1点を長時間凝視すると、目を動かす筋肉が固まります。そこで、目を動かす筋肉を柔らかくする「眼球運動」も効果的です。眼球運動をする事で、血行が良くなり、眼精疲労が改善されます。やり方は、「上・下・左・右方向」また、「右回り、左回りにぐるぐると回転運動を」させましょう。目安の回数は、それぞれの方向に5回を、3セットがお勧めです。



よく眠れる為にも耳全体を満遍なくローリングしましょう。また、耳の下から鎖骨の上まで下りていき、首の筋肉（胸鎖乳突筋（上図）という耳の下から鎖骨の方へ斜めに向かう筋肉）もローリングすると、入眠効果が高まります。

不眠解消 + α

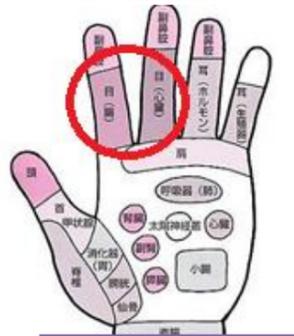
体の中の中枢（背骨ライン）をゆるめるセルフケア



手の甲側

足裏の反射区は、有名ですが、手の甲側、手のひら側にも体全身の反射区が存在します。ここでは、「手の甲側」に存在する体の中枢（背骨ライン）の反射区（左図）を使って、体を緩める方法をご紹介します。

手のひら側にも様々な反射区が存在しますので、反射区をご紹介します。普段のセルフローリングに取り入れてみてください。



手のひら反射区図

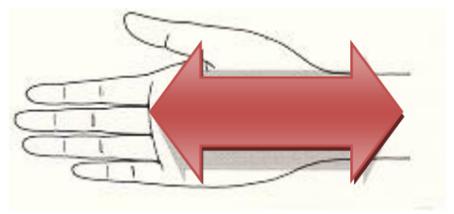
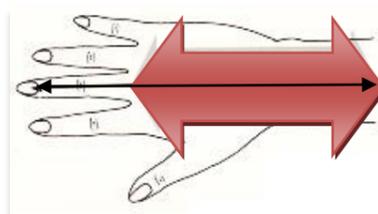
上図左にある通り、手の甲側（中指）には、「首～背骨～腰～仙骨」と体の中枢の反射区が存在します。中指の第一関節（下左写真）は、首とつながっています。ここは、細かくローリングすると効果的ですので、指間ローリング器を用いています。そのまま第二関節から指の付け根まで下りていき、背骨の反射区をローリングします。次に、中指の付け根から手首中央へ降りて行った箇所（下右の写真）が「腰」のローリングゾーンです。ビューティミニで細かくリズムカルに、ローリングしましょう。手の反射区を使った末梢ローリングにより、体の中枢を遠隔操作でゆるめましょう。



よく眠れる為の末梢ローリング法

手の反射区を使ったローリング

左右の手のひらから手首までのローリングゾーンと
左右の手の甲から手首までのローリングゾーンをビューティミニで満遍なくローリングしましょう。



足底内側と踵のローリング

左右の足の裏のかかとから、親指の付け根までのローリングゾーンを、ビューティミニでローリングしましょう。また、かかとをよくローリングし、かかとを「トントン」とローラーで叩いて刺激を入れても効果的です。



立った姿勢で、イスに足裏を置いた状態で、足底からかかとをローリングします。