



ローリング療法

ローリング療法とは？

ローリング療法は今から六十年前以上に前にローリング療法創始者「義原右欣」が自分の経験をもとに作り出した経験療法です。交通事故の後遺症に悩まされ続けた本人が、あらゆる病院、治療法を経験し、少しでも楽になりたいと、背部を丸いもの（当時は軟式野球ボール等）でコロコロすると気持ちよくなることを見つけた。本人も柔道整復師であった為、それから研究が始まり自動式ローリング器を発明し、これはのちに特許も取得しています。研究を進めていくうちに、体をローラーの様なもので転がしてみると、あらゆるところにしりこりがあることを発見しました。ローラーで転がすと、しりこりが大変分り易く、このしりこりを取り除くことで体の調子が良くなることを経験しました。今でこそ、ローラーで体をコロコロするのはいろいろな所で利用されるようになりましたが、当時はローリングすると言うことが全く理解されませんでした。主に、手技で行われており、手技で確実にしりこりを把握するのはかなりの訓練が必要でしたが、ローリングならしりこりを見つけやすく、アプローチしやすいことに着目してローリング器を開発していきました。ローラー療法のパイオニアとして、ローリング療法は今でも飛躍し続けていますが**創始者の理念である「しりこり、うっ血、攣感」をなくすことで健康体を作り上げる**ことは今でも全く変わりありません。くすぐったい、痛い体からの「SOS」です。ローラーで転がすと、くすぐったい・痛い所は、血液・それ以外の体液（※1参照）が溜まり化膿していない、おできの様なしりこりになっています。人間の体を機械に例えようと、しりこりやうっ血があるところは、ほりこりがついたり、錆びているような状態になっています。創始者が体験したように、身体のオーバーホール（体のメンテナンス）をして、機械のほりこりをとって、眠っている自分で自分を治す力を最大限呼び起こしましょう。又、しりこりは症状のない人にも多くあり、未病（半健康で病気に進行してゆく状態）といわれる状態を作り出します。ローリングして未然に病気を防ぎ、健康な毎日を送りましょう。

※1 体液とは・・・体を構成する水分。具体的には、血液、リンパ液、細胞内外液、涙、唾液、組織液、脳脊髄液、関節液等のすべての水分の総称。

※2 津液とは・・・漢方では血以外の全ての水分を総称したものをいう。

しりこりとは何でしょう？

しりこりは皮膚・皮下組織・筋・筋膜・腱・関節包・滑膜・脂肪組織・結合組織等すべての人体組織に発生します。筋肉の拘縮、こり、皮膚と皮下組織、筋膜と筋膜、腱と関節包等繊維性結合組織の癒着、肥厚、浮腫、体液の異常分布、血液のうっ血（静脈血の異常）、リンパ液の鬱滞、毛細血管の異常増殖等が、複雑に絡み合い、影響し合っしりこりを作ります。創始者はこれを分かり易くしりこり・うっ血と表現しました。しりこりが筋・筋膜に発生すると癒着や筋の拘縮の為、関節の動きを制限し、身体を不自然に歪めます。又、その他の組織と絡み合っ血液、リンパ、それ以外の体液の流れを阻害し、十分な栄養と酸素と老廃物などの運搬を悪くし、神経を圧迫して痛みを発生させるなどをして、様々な症状を生み出します。又、しりこりは部分的な虚血、浮腫を周りに作り出すため、発痛物質、サイトカイン、ホルモンなどの情報伝達物質を放出させ、痛みや不快感を人に与えます。これらを創始者はガスと表現しました。では、しりこりはどうやってできるのでしょうか？筋・筋膜・腱をはじめとする運動器は、日常生活や、仕事、スポーツなどの筋疲労などで毎日傷つき毎日修復されており、その過程で組織同士の癒着が起りしりこりとなります。また、ストレスで体に不自然な緊張を強いることで筋肉にこり、拘縮を作り出したり、内臓不調の反射、怪我の後遺症、自律神経の異常でも体中にしりこりが出来ます。又、漢方では経絡と呼ばれる気血や津液（※2参照）の通り道にも、しりこりが出来ます。この事が気血や津液の流れを邪魔して体調を崩す原因となり、反応する場所をツボと呼んでいます。しりこりは、ツボの他に**圧痛点、筋（すじ）、こり、ジャンピングポイント、トリガーポイント**なども言われます。このように色々な要因で発生したしりこりは、それ自身が様々な症状を作り出すため、しりこり・うっ血が原因となっている症状には、病名を付けることは意味がなく、創始者は「病名不要論」を唱えました。しりこり・うっ血を除去できれば、**繊維性結合組織の癒着を開放し、筋・筋膜の動きを取り戻して関節の動きがスムーズになり、血液、リンパ・それ以外の体液の流れを正常に戻して、酸素、栄養、体の修復因子を各組織に運搬しやすくし、神経血管の絞扼を解除して、痛みやしびれをなくすことができます。**

「ローリング療法師」は！（義原ローリング療法協会入会后、一定の試験を合格した者のみに与えられる名称（一級・二級があり、三年に一回更新が義務付けられています））

ローリング療法師は、ローリング器を通して「しりこり・うっ血」を感じ取り、一番多い筋・筋膜の拘縮・癒着は、硬い筋張ったような感覚としてとらえられます。体液の異常部位は、もちもちとした様な感覚でとらえられます。人間の体の六十%以上は水（体液）で出来ていて、創始者は常に「干上がった田んぼに水を流す様に、隅々に体液を運び細胞を活性化させること」が、ローリングの効用として最も重要である」と言っています。つまり、人間の身体は体液で出来ているといっても過言ではなく、ローリングする事で、体液の異常分布を正常化させることが、しりこり・うっ血をなくす最大の効果となっています。口内環境は唾液という体液に支配されている様に、体も細胞内外液、組織液、血液等の「体液」に支配されています。また、近年、体液（例、血液や組織間液等）から、多くの身体を修復するための物質（修復因子）が見つかっています。ローリングする事は、この修復因子が必要な場所に届ける役割にもなっています。「しりこり・うっ血」は、出来る場所によっても感じ取り方が違います。指趾の先や皮膚上ではプチプチした凹凸の感じに、耳部や頭部の反射によるしりこりは糸状に感じたり、筋膜付着部や関節の周りは風船の様に膨らんだような感じ、しりこりをとらえることができます。大きなしりこりは筋の形のままとらえたり、水の入った風船の上をローリングしている様に感じたりします。ローリング療法師はこれらを正確にとらえてアプローチしなければなりません。その為、何十種類ものローリング器を使い分け、左右差や健側と患側の違い等も考えながら、しりこり・うっ血を見つけていきます。又、「その病状にあったドーズでローリングすること」が最も大事である」と創始者は言っています。ドーズとは、刺激量のことであり、器具の形、刺激する時間、圧迫する強さ、また、受け手の年齢、性別、虚弱か強壮であるか等で決まります。患者さんは、しりこりやうっ血をローリングされると気持ちよくなる痛みから強い痛み、又、りやく感（くすぐったい）を感じます。それを表情や言葉、体のしぐさ等患者さんから感じ取り、ドーズを決め、その人にあつたローリング法を選び、最も患者さんを苦しめている「しりこり・うっ血」にアプローチするようにローリング療法師は常に訓練、研究を行っています。まとめると、ローリング療法を学ぶ上で大事な基礎は次の三つであると創始者は言っています。

一、探す。（ローリング器を使ってしりこり・うっ血・りやく感を見つけたら）二、決める。（見つけたしりこり・うっ血を適度なドーズでローリングする）三、仕上げる。又は、流す。（ローリングしたしりこり・うっ血を、体液を使って修復する）になります。



ローリングすると、くすぐったく感じる（りやく感）とは、何なのでしょう？

『攣感』は、ローリングされた時に受け手が感じる、ローリング療法にしかない、極めて特徴的な感覚だと言えます。初めてローリング療法を受けられる方の大半に、この「攣感」が見受けられます。この時、「私はくすぐったがり屋だから」「脇腹だからくすぐったい」などの理由で「くすぐったいのは当たり前」と、多くの方がおっしゃります。しかし、くすぐったく感じる場所は、体の中で特に血液やそれ以外の体液循環の悪い部分を示している、**ローリングして痛い場所よりも、くすぐったい場所の方が体の状態が悪い場所**と言えます。では、なぜ血液・それ以外の体液循環が悪いと、くすぐったく感じるのでしょうか？日本人なら大抵の方は、長時間の正座の後に足の感覚がおかしくなった、という経験をされたことがあると思います。血液・それ以外の体液循環が悪くなると、感覚が麻痺したように鈍くなった、或いは軽く触れただけで痛みを感じたり、というように感覚が異常になる場合があります。ローリングしてくすぐったいと感じる理由は、これと同じものと考えています。その証拠に、ローリングをして攣感が消えると、徐々に痛みを感じるようになります。これは攣感が取れたことで、血液・体液循環が一段階改善されたことを意味します。（※すべてのくすぐったさが当てはまるわけではありません）又、攣感が取れることで、交感神経優位状態が緩和し、リラックスする事が出来ます。これは、ローリングする事で、自律神経の偏ったバランスが整い、神経系の機能が調整されていることを示します。

攣感イメージ図



うっ血した上部筋肉層
赤い部分は、体液の循環異常で異常過敏になった攣感部位。

ローリング療法 創始者の経歴



養原 右欣(みのはらすけよし) (本名: 養原林(みのはらはやし)) 1926年(昭和元年) 宮崎県に生まれる。
 1948年(昭和二十三年) 柔道整復師の資格を取得し、養原接骨院を開業のちに、交通事故で重症を負い、
 自身が事故の後遺症に悩んだことから、治療法の研究に没頭するようになる。
 1960年(昭和三十五年) 長年の研究の成果が実り、自動脊椎矯正機(自動式ローリング器)を發明
 1969年(昭和四十四年) 米国特許を取得

これにより国内特許を取得

☆主な著書物紹介 ● 隠れた医療(平河出版) ● やせたい女性の本(平河出版) ● ローリング療法の診断と治療
 ● ローリング健康法(平河出版) ● 速効ローリング法(河出書房)

ローリング療法後に起きる反応とは何でしょう？

○ローリング療法を受けると筋肉痛の様な痛みが残ることがあります。これは筋・筋膜を少しローリングで傷つけ、その修復を利用してこりうっ血を除去することがありその為の反応です。○内出血を起こすことがあります。これは余分に増殖した毛細血管が壊れた時に時々おこります。○食欲が出すぎたり、下痢、便秘になる事があります。これは、ローリングする事で内臓の反射区を刺激して胃腸の働きが盛んになる為におこります。○運動した後の様な疲れや眠さが起こることがあります。これは、全身の血液を始めとする体液の流れが良くなり、又、筋肉が動きやすくなった為に、疲労感、眠気を感じるようになります。

※反応をイメージで説明しますと、汚れた洗濯物を洗濯すると水が濁ってしましますが、汚れを落とすには、どうしても水が汚れてしまうように、身体の汚れ(こり、うっ血、りやく感)を落とす為に反応が起きます。ローリング療法後に起きる反応症状は、注射や薬の副作用とは全く意味が違い、症状を改善するために起きるもので、言い換えれば、病気の治っていく過程なのです。他にもこんな反応症状が出ることもあります。○体がだるくなる。○微熱が出る。○眠りすぎるくらいよく眠る。○痛みが一時的に増す。○吐き気がする。○かゆみが出る。※これらは、二つ以上が重複する事もあります。

反応の速い人は、その日のうちに起き、ほとんどが数日以内に落ち着きます。反応症状が三日以上続く時は、他の病気も考えられますので、このような場合には担当の先生にご相談ください。また、**ローリング療法の反応は個人差があり、いくら軽くローリングしても反応が強く出る人と、また逆に、強くローリングしないと効かない人までおりますので、ローリング後の反応については、担当の先生に詳しく伝えてください。担当の先生は、反応の出方によって、次回以降のローリングを考えています。**

ローリング療法の効果について

基本的には、速効性のある治療法で、その場で痛みが消えたり、身体が楽になります。ただし、効果の出方には個人差があり、二〜三日経過してから症状の改善がみられることも多々あります。

例えば、「ぎっくり腰」の症状に対してローリング療法はどのように行われているのでしょうか？

魔女の一撃とも呼ばれる「ぎっくり腰」。程度にもよりますが、一人で歩くのも困難で介助されながら来院される事も少なくありません。まずは、ベットに寝てもらって、患者さんの身体の状態を問診と共に、関節可動域もチェックします。主に、肩関節や股関節といった大きな動きを持った関節可動域を確認します。これにより、ローリングする前の身体の状態をローリング療法師と患者さんが共に確認することができます。確認後、ローリング療法を開始しますが、仰向けに寝てもらった状態で、鎖骨下や肋骨の骨と骨の間をローリングする事から始めます。この部位をローリングしながら、ローリング療法師は患者さんがどの程度のりやく感(くすぐったさ)や、痛みを感じられるかをローリングしながら患者さんの身体に問いかけていきます。又、鎖骨下や肋骨と肋骨の間にはローリング療法症候学(※図1)にそった内臓や体の各部位の反射がしこりやうっ血・りやく感となつて現れます。これらのしこりやうっ血をローリング療法師は、肋骨にへばりついたような固まり感として、ローリング器具を通して感じ取っています。また、ローリング療法師は、しこりやうっ血をローリングして取り除きながらも、例えば、左第六肋間(胃・幽門部)の目立ったしこりを見つ

けると「普段の食事の際、食べ過ぎたり、よく嘔む習慣が少なく胃の負担が強く不調なのでは？」など、患者さんの日常生活習慣と主訴以外の身体の状態を想像することもあります。

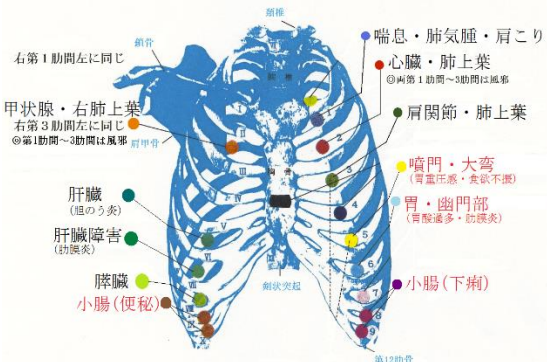


図1、肋間の症候図

次に、ぎっくり腰のローリングにおいて、お腹のローリングはとても大切な箇所となります。(※写真1) 腹筋がしこりで硬くなっていると、腰は後ろに反り返りにくい状態になります。ぎっくり腰を起こした患者さんのお腹をローリングすると、固い板の上をローリングしている様です。丁寧にお腹をローリングし、りやく感やうっ血やしこりをとっていくとお腹が弛みやわらかくなります。そうすると、寝返りできないほどの腰の痛みが緩和して、その場で寝返りができるようになり、ローリング療法の即効性に驚かせることができます。次に、両方の手や足をローリングしていきます。ローリング療法師は、筋肉や骨や腱等にくっついた小さなしこりを感じとり、ローリングします。手の甲や手首には腰の反射区やツボがあります。又、手の親指の付け根(※写真2)には、股関節の反射区がありますが、この反射区のしこりをローリングしてほぐすと、股関節を開脚する可動域が広がります。「体の各部位はいろんなつながりを持っている」という事がイメージしにくい患者さんも、この変化を体感した際、ローリング療法の反射区の効果に納得されます。また、手や足の指先をローリングする事は、血液・体液循環を促進させるために重要な部位となります。手指や足指は心臓から最も離れていて、心臓から送り出された血液が体の末端へ届き、そこから心臓へ折り返すUターン部分となる為、この部位のローリングは血液循環の促進には欠かせません。血液循環が促進されるという事は、体の不調の改善に役立ちます。このことは、現代医学においても投薬によって、血液循環を促進させ脊柱管狭窄症等多くの体の不調の改善をはかっていることから分かるように、とても重要なこととなります。

足には、股関節可動域改善に関連する反射区(※写真3)や東洋医学における腰痛のツボが多く存在します。ツボは目には見えませんが、ローリング療法師は解剖学的な位置、手の感覚、経絡やツボの存在をイメージしながら、ローリングしています。また、ぎっくり腰の患者さんは、強い腰の痛みをかばって歩くため、ふくらはぎの筋肉に大きな負担をかけてしまっています。その為、本来は軟らかいふくらはぎの筋肉が、まるで鶏の卵でも入っているかのような硬さをローリング器から感じ取ることができます。

次に、姿勢を変えて横向きで腸骨稜(ウエストライン)(※写真4)もローリングします。この部分は、ぎっくり腰を起している直接的な腰の筋肉に触れるため、特にドーゼの調整が大切になります。ドーゼには0〜100までの加減があります。腸骨稜部分にりやく感がある場合は、表面の血液循環が滞り、腸骨稜付近の腰の筋肉にも、しこりが多く、非常に硬くなっています。

そういった、りやく感がある部位をローリングする際は、0に近い非常に軽いドーゼでのローリングを行っています。表面循環が滞っている状態で深い部分のローリングをすることは、ローリング後の反応症状が強くなる可能性があるので、細心の注意を払ってローリングしています。逆に、りやく感が無く、腸骨稜部位を圧迫する場合は、最表面の筋・筋膜、その深層にある筋・筋膜、最深層にある筋・筋膜、腰椎や骨盤に付着する靭帯など原因を引き起こしている部位に届く圧力を考えながらローリングしてきます。その際、ねらう筋肉に適切に届くドーゼ(圧力)はどのくらいなのか解剖学的筋・骨格をイメージしながら慎重に判断してローリングしています。ぎっくり腰を起している対象の筋肉は、痙攣を起して、つまっているような状態ですので、ローリング器具からは硬い固まりを触れているように感じます。その固まりが弛む際は、圧迫ローリングすると抵抗感がなくなり「ふわぁっ」とローリング器具が沈む感覚や氷が解けるような感覚があります。

ぎっくり腰をローリングして改善するにあたっては、これまでに述べたこと以外にも、頭部にある腰痛の反射区のしこりをローリングしてみたり、耳部(※写真5)にある腰の反射区をローリングしてみたり、腰部と密接な関係性のある臀部周囲のしこりをローリングしてみたりとアプローチは多種多様な部位・方法があります。ローリング療法師は**全身をローリングする中にそれぞれの得意な方法を使い、最適なローリング器具を選択し、ローリングする時間や刺激量などを考えドーゼを調節し、完全オーダーメイドとして、患者さんの身体を整えていくことで、ぎっくり腰を治療へと導いていきます。**

