



ROLLING

ローリング療法新聞 ~ビューティミニについての特集~

ローリング療法

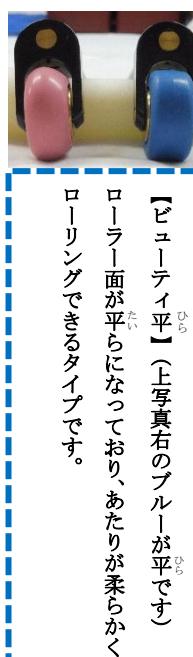


【マイナスイオンビューティミニ】
ビューティミニは、ローラー面に斜度があり細かくローリングできます。また、マイナスイオンが出ており、その効果（リラックス効果、血行促進効果等）も期待できます。（右写真・上）

（ピンク・ブルー） 価格 ¥9,900円（税込）
ビューティローラーには、マイナスイオンを発生しないタイプもございます。（右写真・下）

(グリーン)

価格 ¥8,250円（税込）



【ビューティ平】（上写真右のブルーが平です）

ローラー面が平らになっており、あたりが柔らかくローリングできるタイプです。

【ローリングの効果】 ローリングする事で、血液循環が良くなり、自然治癒力を高めます。また、**撓感**（くすぐったさ）**鬱血**（ローリングして痛い所）をなくし、体の各部の反射区、鍼灸の経絡・ツボ、筋・筋膜等にできたしこりを除去することで、自律神経のバランスや体のあらゆる機能を整え身体の不調を改善する効果があります。

自分で自分を楽にする

セルフケアローリング法

【セルフケアローリング法の注意点】

- 早すぎるローリングはNG！
- 炎症のため避けてローリングしましょう。
- 熱がある時も禁忌。
- 何度もおなじ所をローリングすることはNG！
- 強い力でぐりぐりローリングする事はNG！
- 筋肉や筋膜組織を逆に痛めてしまいます。
- ※その他、わからないことは、お近くのローリング療法師に聞きください。

写真 2



動画解説

マイナスイオンビューティミニ
ローリング療法



動画解説

【表層をローリングする場合の持ち方】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方・・・
ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真4）
位置を下げて持ちます。（写真5）

写真 5



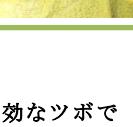
写真 4

足指のローリング
足指を乗り越えるようにローリングしましょう。爪の生え際も細かくローリングします。



動画解説

足首関節
ローリングしている手の反対側の手で、壁を作ると効きが良くなります。



動画解説

三陰交のツボ
冷えやむくみの解消に有効なツボです。内果から指4本上の脛骨内側がツボの場所となります。細かく10回程ローリングします。



【肩こりに使える手足のセルフケアローリング】

手の指の間を手の甲側、掌側の両方をローリングして下さい。
軽く指を開き、手首を軽く曲げてお腹などに当てる安定させてローリングして下さい。
足底も同じように指の間をローリングして下さい。

動画解説
(腰痛)動画解説
(肩こり)

【第二指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※中層、深層をローリングする場合の持ち方（強くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえを親指と人差し指で持ち（写真2）ほかの指でにぎりを持ちます。（写真3）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真4）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真5）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真6）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真7）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真8）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真9）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真10）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真11）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真12）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真13）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真14）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真15）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真16）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真17）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真18）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真19）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真20）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真21）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真22）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真23）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真24）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真25）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真26）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真27）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真28）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真29）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真30）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真31）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真32）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真33）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真34）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真35）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真36）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真37）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真38）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真39）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真40）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真41）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真42）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ、他の指全体でにぎりを持ちます。（写真43）

【第一指をのせ、ほかの指でにぎりを軽く握ります】
※首の付け根をローリングする場合の持ち方（軽くローリングする場合）・・・ビューティローラーのささえに親指をかませ

