

ローリング療法

【特集：自分でできるローリング】

今回は、自分でローリングできる特集を組みました。(片手で持つローリング器、ビューティミニ等)

頭部・肩こり・膝・腰の痛みによく効くツボや、反射区を載せました。

この他にも、ツボや反射区はたくさんございますので、ご不明な点等ございましたら、お近くのローリング療法師か担当の先生にお尋ね下さい。

【ローリングの注意点】

どこをローリングする時も、次の日に痛みが残る様だとローリングしすぎです。痛みが残った場所は、痛みがなくなるまでローリングをしないで下さい。

軽く 10~20 回、一日 2 回を目安にローリングするだけで十分効果があります。

特に、以下の時はローリングをしないで下さい。

- ①熱がある時
- ②炎症のある部位
- ③腫れている箇所
- ④怪我など出血している箇所
- ⑤急な痛みが発生している箇所 等

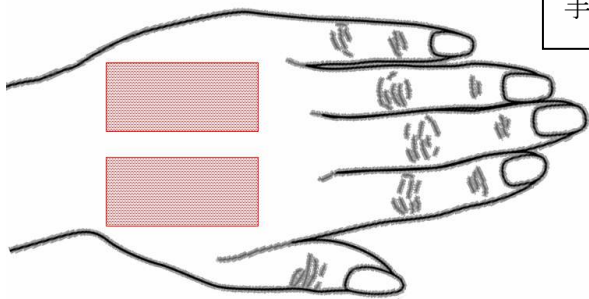
腰痛に効くローリング法



頭頂部の両脇「足運感区」と言い腰痛に良く効きます。



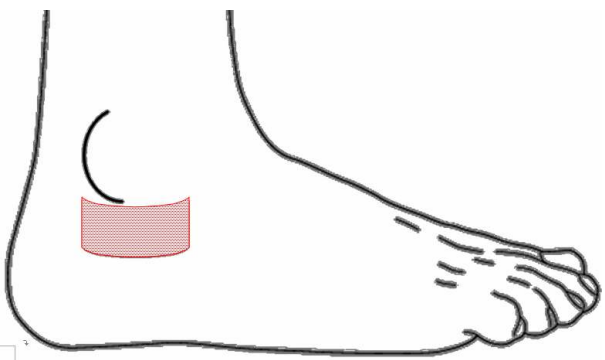
軽くローリングして、少し痛い所を見つけ痛みが軽くなるまで何回かローリングします。



手の甲にある腰の反射区です。



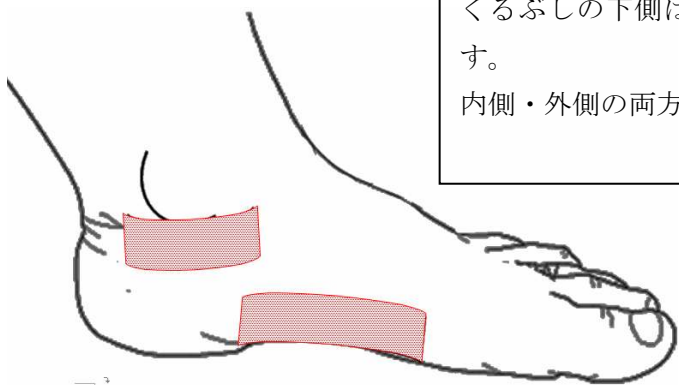
お腹に手を当てて、ローリングするとやり易いです。



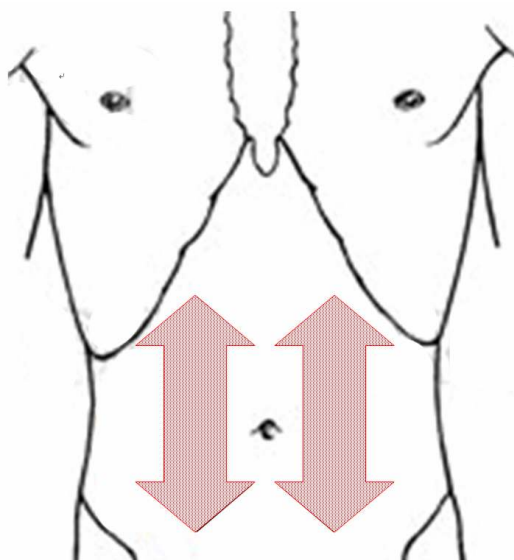
くるぶしの下側は、股関節のツボです。内側・外側の両方にあります。



くるぶしの下側を半円を描く様にローリングします。股関節が柔らかくなり腰への負担が減って腰痛が楽になります。

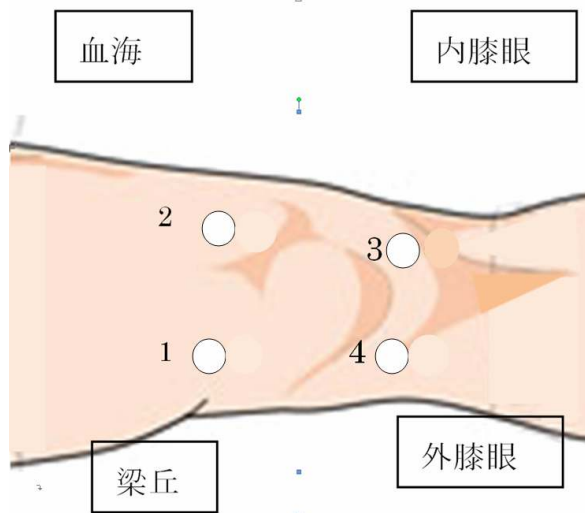


親指の腱に沿ってローリングします。腰のツボです。

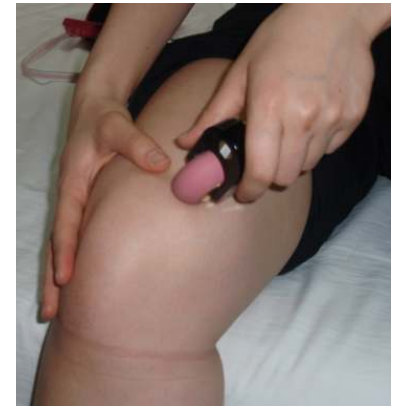


腹部は、おへそを挟んで縦にローリングします。少し痛い所を探して軽くローリングし、腹筋を柔らかくします。腹筋が柔らかくなると、腰の筋肉が動きやすくなり、腰痛を軽減します。

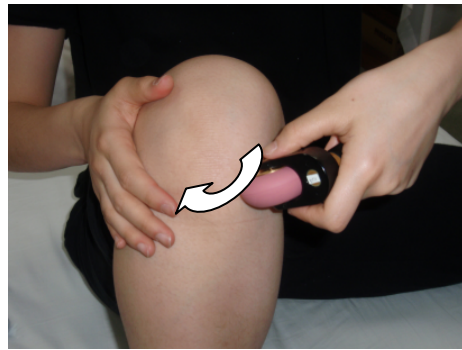
膝の痛みに効くローリング法



梁丘（りょうきゅう）：膝蓋骨外角の指3本分上のくぼみ。
椅子に座り、右手にビューティローラーを持ち、左手は右膝内側に添えてローリングを行って下さい。（左膝の場合は、反対の手になります）



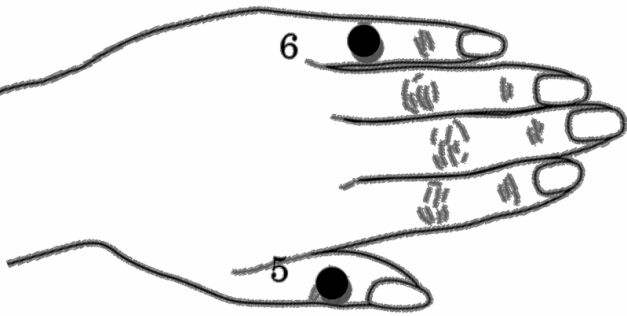
血海（けっかい）：膝蓋骨内角の指3本上のくぼみ。
梁丘を行うのと同じですが、血海は内側ですので、ローラーを左手に持ち右膝外側に右手を添えて行って下さい。（左膝の場合は、反対の手になります）



内・外膝眼（しつがん）：膝を曲げ膝蓋骨の下方に出来る両側のくぼみ。
立膝にして、上記と同じ要領で膝下のくぼみを行って下さい。



手の母指・小指：この場所も膝と関係がある部位です。
指先がぐらつかない様に固定して、裏・表（特に母指第一関節部・小指第二関節部分）を念入りに行って下さい。

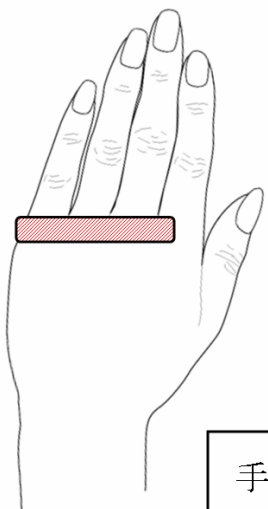


首、肩こりに効くローリング法

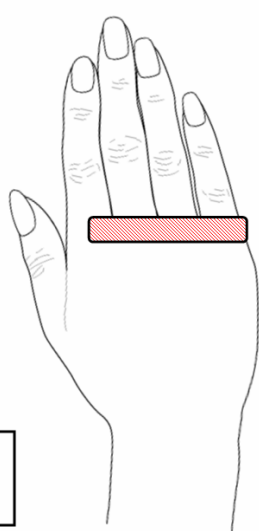
①から順番にローリングして下さい

肩の反射（手の甲）

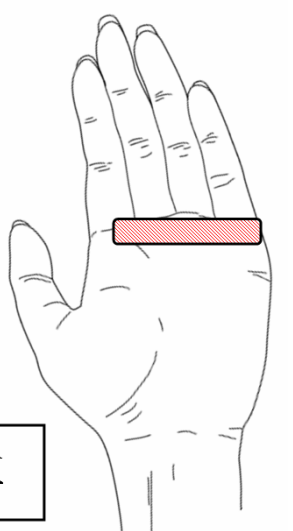
肩の反射（手のひら）



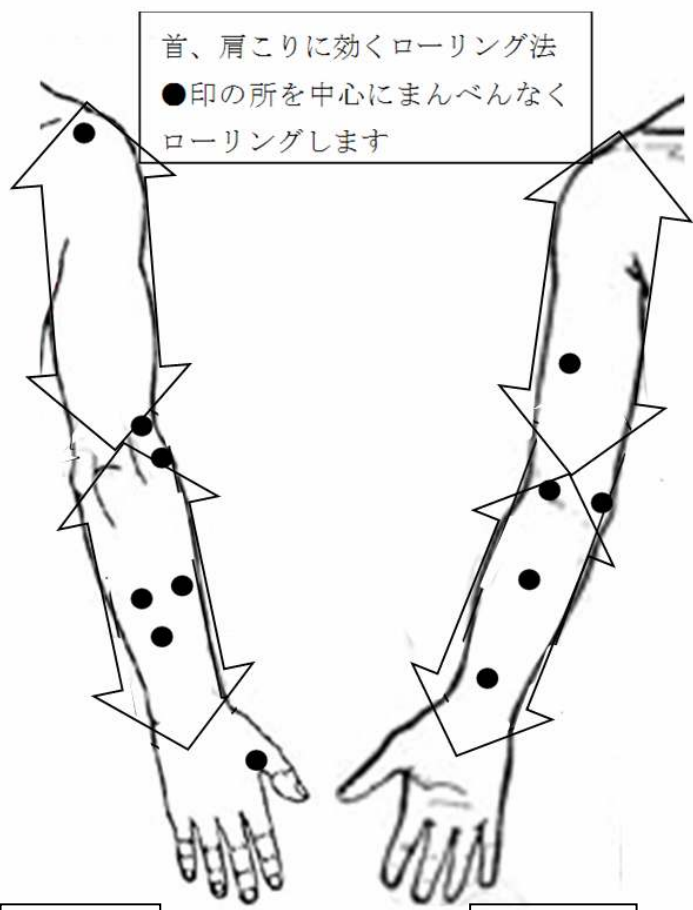
手の甲にあらわれる反射区



手のひらにあらわれる反射区

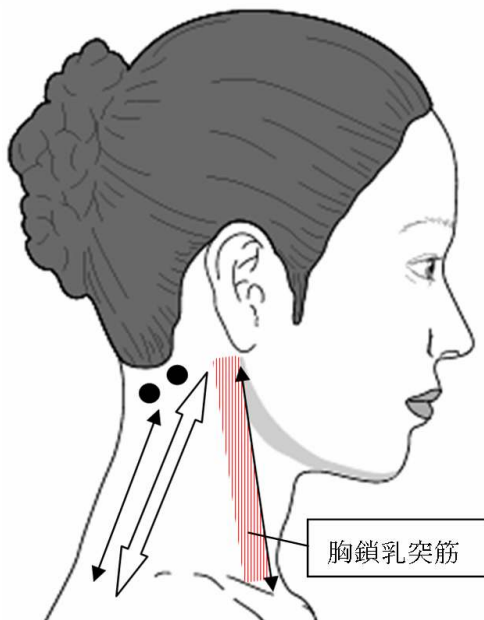
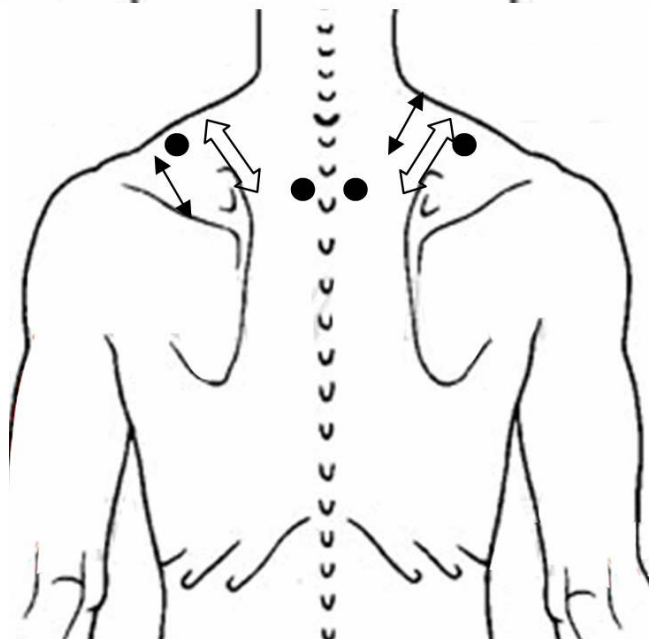
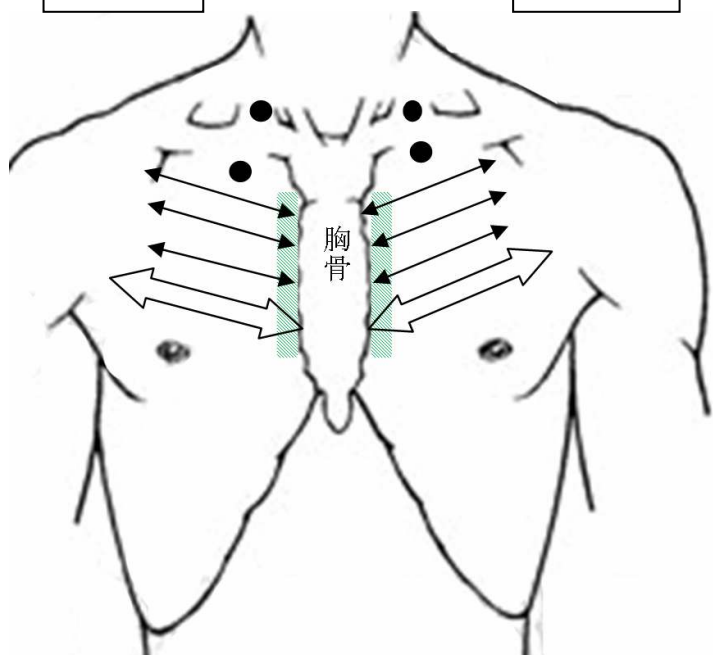


手の甲、手のひら（特に指の付け根を丁寧に）から始めて、手首から肘、肘から肩、最後に首や肩など自身が辛く感じるポイントをローリングして下さい。
ローリングしてくすぐったい所、痛い所、硬い所、違和感のある所を探してみてください。



手の外側

手の内側



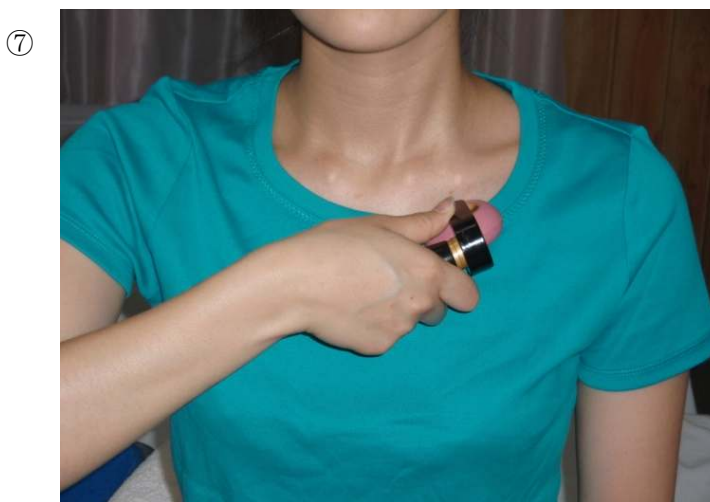
手首から肘まで、表・裏をまんべんなくローリングします。



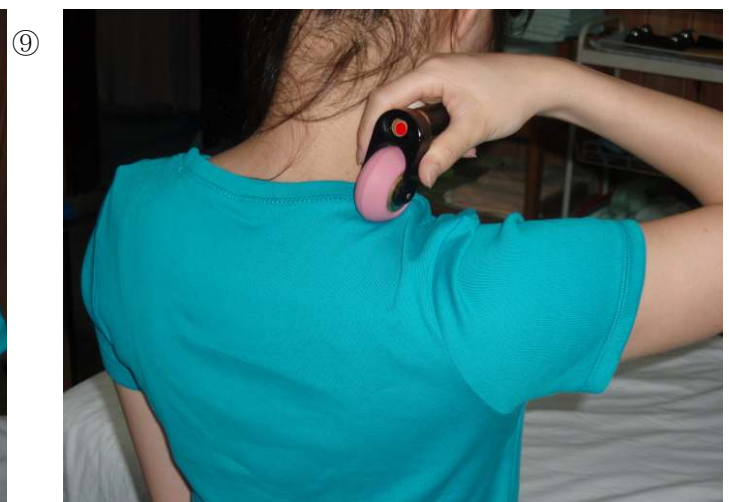
肘から肩の関節までをローリングします。



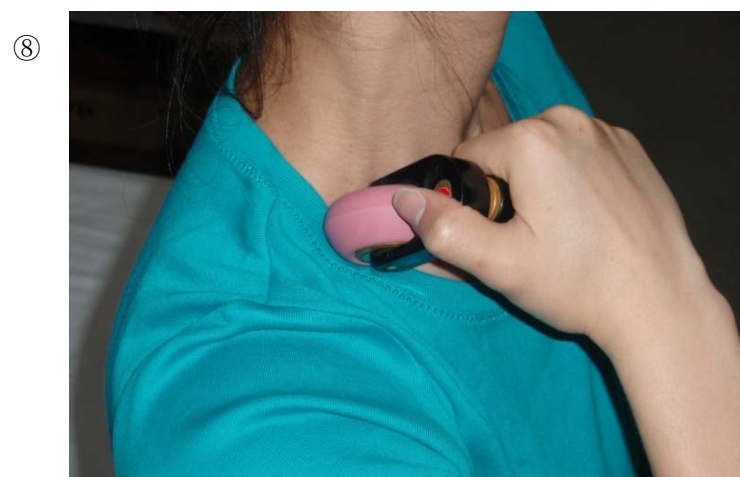
肘から腋下までローリングします。



胸部のローリング（肋間を乳頭の上ぐらいまで）特に、胸の中央の胸骨の際をローリングします。



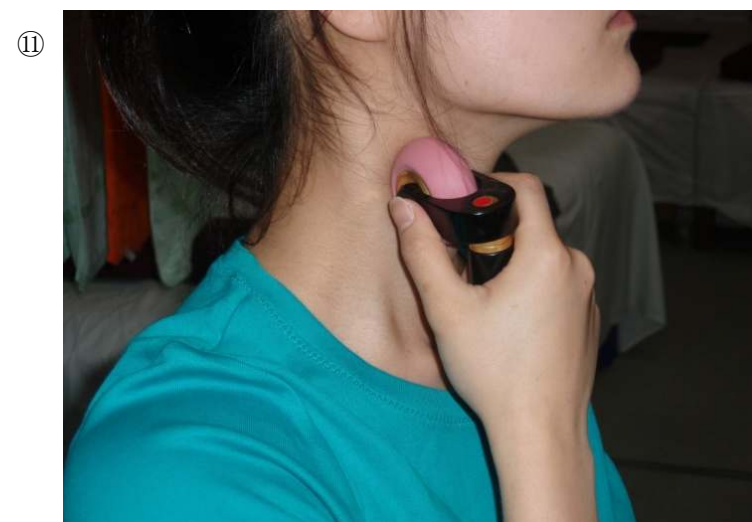
肩背部のローリング（ローラーを持った手側をずる場合）



鎖骨の上の窪みをローリングします。



肩背部のローリング（ローラーを持った手の反対側をずる場合）

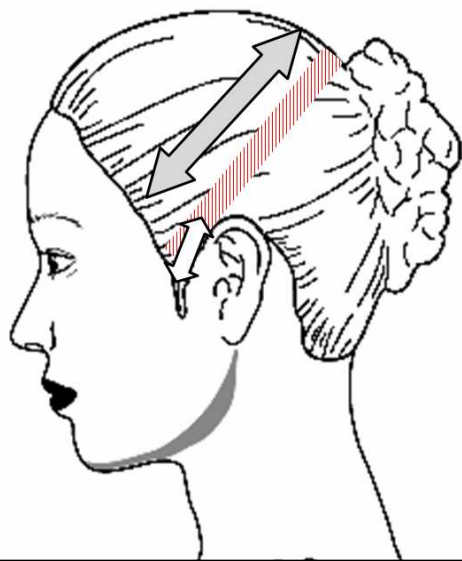


顔を斜め上方に向けた時に浮き出る筋肉（胸鎖乳突筋）をローリングします。

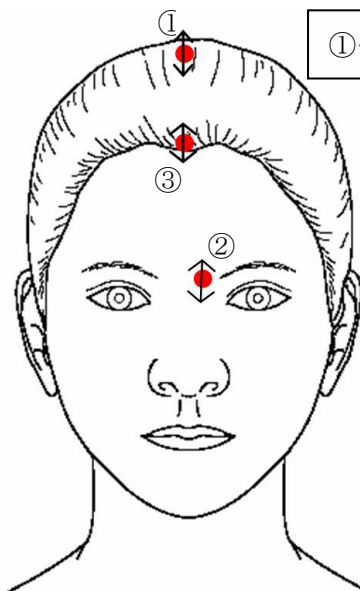


首を全体的にローリングします。

頭痛に効くローリング法



頭頂部から側頭部にかけての部位を「血管拡張収縮区」と言い、ここをローリングします。
 また、その下のこめかみと耳の間から頭頂部にかけての部位を「感覚区」と言います。
 特にこめかみと、耳輪の間をローリングします。



①～③をローリングします。



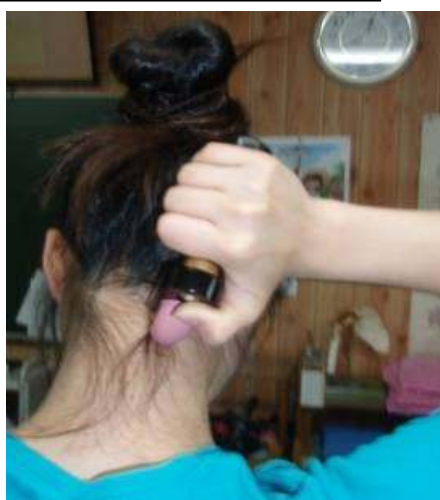
①頭頂部「百会（ひゃくえ）」



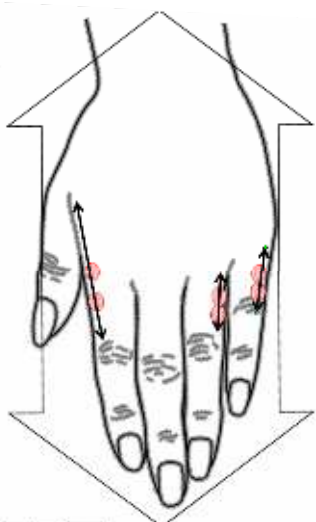
②眉毛の付け根部「攢竹（さんちく）」



③鼻から真っすぐ上にあがった髪の生え際「上星（じょうせい）」



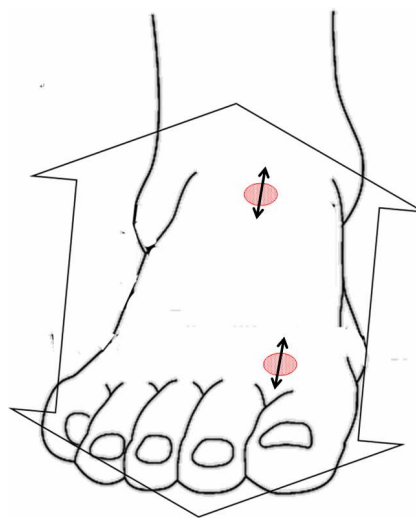
後頭部の髪の生え際、3本に分ける様にローリングします。



手のひらを手首からよくローリングします。
 特に第2指（人差し指）第4指（薬指）第5指（小指）の付け根はよくローリングします。



また、爪の生え際・指先もよくローリングします。
 手は、腹部に置いてやり易いです。



足は、立て膝をするとやり易いでしょう。
 足首から足の甲を全体ローリングします。
 特に、
 ①足指第1指、2指の間の接合部「太衝（たいしょう）」
 ②足関節全面中央「解谿（かいけい）」
 ③外くるぶしの下「申脈（しんみやく）」
 ④足指第4指、5指の間の接合部「臨泣（りんきゅう）」
 をよくローリングします。
 足も、手と同様に爪の生え際、指先までローリングします。



肘を曲げて、直角に曲げた所「曲地（きよくち）」をローリングします。

