

# ローリング療法

## 【特集：自分でできるローリング2】

今回も、前回に続き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、指間ローリング器等)

眼精疲労・冷え性・五十肩・肘痛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ありますので、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】

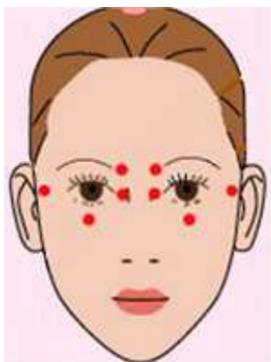
どこをローリングする時も、次の日に痛みが残る様だとローリングし過ぎです。痛みが残った場所は、痛みがなくなるまでローリングをしないで下さい。

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。

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

### 眼精疲労のローリング法



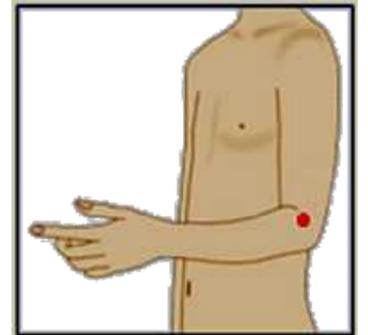
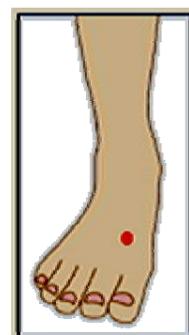
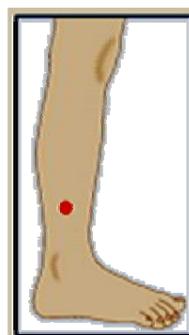
目の周りには、眼精疲労に効く部位がたくさんあります。

眉の上から目頭、こめかみ、目の下まで 印の所を中心に、まんべんなくローリングして下さい

(注) 眼球は避けてローリングして下さい



後頭部から髪の生え際、首筋、肩にかけてまんべんなくローリングします



手足にも、眼精疲労に効く部位があります  
特に、 印を中心にローリングして下さい

### 冷えとりのローリング法

冷えは、「万病のもと」と、昔から言われている様に、冷えは辛い症状や病気に繋がっていきますので、是非ローリング療法で冷えを改善して下さい



手の指の表側と両側面



手の指の裏側

器具は、指間ローラーを使用します(ビューティローリング器でも可能です)

手・足の指をまんべんなくローリングし、特に爪の生え際、コリコリしたしこりのある所、痛く感じる所がポイントです

我慢できる強さで10~20回ローリングします

足の指をローリングする場合、できればシルクの五本指靴下等をはいてローリングする事をおすすめします



足の指の裏側



足の指の表側と両側面

冷えを感じていない方でも、次の様な事が当てはまる場合は、感じない冷えがあるので、手足の指のローリングをしましょう

- ・暖房の部屋に入ると、具合が悪くなる
- ・冷房が苦手
- ・熱い麺類や汁物を食べると、鼻水が出る
- ・のぼせやすい
- ・暑がり(裸足でいる方が気持ち良い、布団から足を出して寝る)
- ・直射日光が苦手
- ・熱い風呂が好き
- ・寒がり、汗が出ない人

### 肘のローリング法

肘の痛みで多いのが上腕骨外上顆炎、及び上腕骨内上顆炎です。

一般的には、テニス肘・ゴルフ肘などと言われています。

しかし、スポーツを全く行っていない主婦にも結構多く見られます。

手や指などの使いすぎの為、肘の内顆、外顆部に付着している筋肉に負荷がかかり痛みを起こすと思われます。

日常生活での痛みは、雑巾を絞る、鍋を持つ、ドアノブを回すなどで感じます。



肘を軽く曲げてできる外側の出っ張り（外上顆）  
出っ張りから手首に向かい硬くなっている所を探しながらローリングを行って下さい



肘を軽く曲げてできる内側の出っ張り（内上顆）  
出っ張りから手首に向かい硬くなっている所を探しながらローリングを行って下さい



手の人差し指・薬指  
特に両第二関節（PIP）部分は肘の反射区でもありますので、裏表とも念入りに行ってください

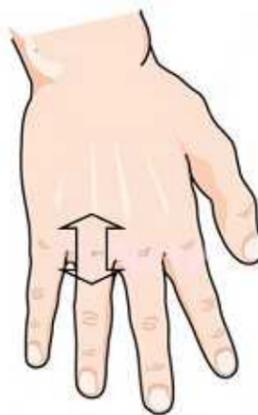
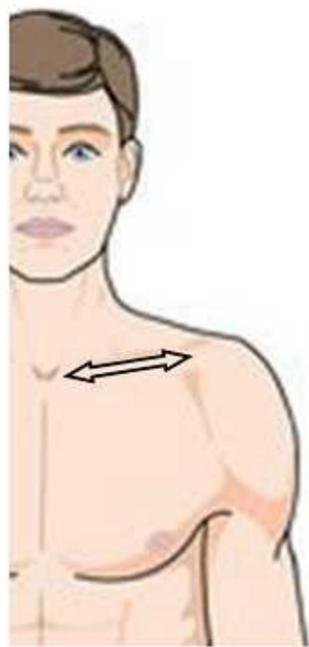


小指のつけ根外側の下  
ローリングを行う場合は、母指側を自分の胸にあてしっかり固定しローリングを行ってください

### 五十肩のローリング法

五十肩とは、肩関節が全体的に固くなって挙上（腕を上にあげる）することができなくなった状態を言います。

痛みの強いときは、他の疾患も考えられるので、先生に相談しましょう。



薬指の付け根に、肩のつぼがあるので、写真のようにローリングしましょう



肩の周り、鎖骨の下も、写真のように、ローリングしましょう



手首の周りも軽くローリングすると肩の動きを良くする効果があります



肘の周りも、全体的に軽くローリングしてみてください、痛い所を見つけたら、10~20回ほど軽くローリングします



肩甲骨の上部もローリングしてみましょう

最後に、肩を軽く挙げてみて下さい。  
ローリングする前より挙がるようになっているはずです。