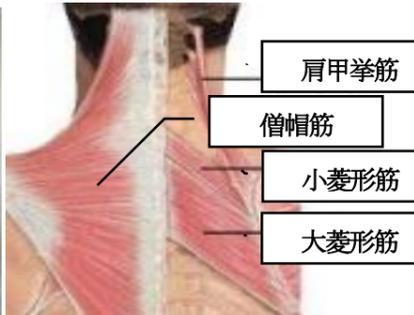


ローリング療法®



～首と肩を楽にするセルフケアローリング特集～

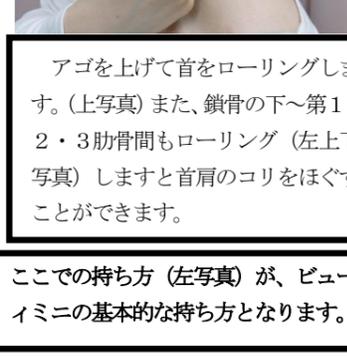


棒状器具でのセルフケアローリング
肩甲骨を起す筋肉は幾つかありますがその代表である僧帽筋や肩甲挙筋は首で繋がっています。そのため肩甲骨を感じる人は首甲骨も感じている人が多くいます。逆を言うと首甲骨を柔らかくすれば肩甲骨も柔らかくなるということがあります。肩甲骨を柔らかくすれば首甲骨も柔らかくなるということがあります。肩甲骨を柔らかくすれば首甲骨も柔らかくなるということがあります。

※各先生によって持ち方が異なります。それぞれの持ち方を参考に、ご自身に合った持ちやすい握り方・力が入る握り方を試してみてください。



器具名：棒状 価格：7,000円 (税抜)



鎖骨の上から首肩の側面を、上記2パターンの持ち方でローリングします。ゆっくり細かくリズムカルにローリングしますと、効果的です。

上写真：鎖骨の下
下写真：第1肋間

アゴを上げて首をローリングします。(上写真) また、鎖骨の下～第1・2・3肋骨間もローリング(左上下写真) しますと首肩のコリをほぐすことができます。

ここでの持ち方(左写真)が、ビューティミニの基本的な持ち方となります。



器具名：マイナスイオン症候器小 価格：16,500円 (税抜)
器具名：マイナスイオンビューティミニ 価格：9,000円 (税抜)

マイナスイオン症候器小・マイナスイオンビューティミニでのセルフケアローリング

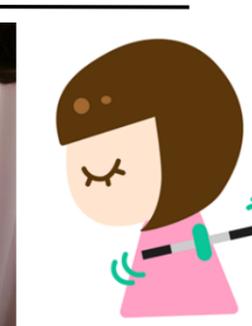
<編集者より一言>
セルフケアローリングを行うことで、首こり、肩こり、頭痛等の諸症状が楽になります。ローリング器具を使い、自分自身の体をメンテナンスすることで、快適な日常を送ることの一助になることを心より願います。



マイナスイオン症候器小(上左右の写真)を使うと、肩甲骨まで届きやすくなります。



ここに写真で示しました様々な持ち方で、ビューティミニを使用しますと首肩の側面・後面等あらゆる面を、自分自身でローリング出来ます。持ち方を変えるだけで力が入り具合、ローリング器のかけやすさ、ローリングした時の感覚が変化しますので、お試しください。



※ここで示しました器具の持ち方は、あくまで自分自身の肩をローリングする際の楽な持ち方です。ご使用の際に、ここで示した持ち方以外の方がよい場合は、その持ち方でご使用ください。

スポーツローリング器でのセルフケアローリング

30種類以上あるローリング器の中で、自分で自分の体をローリングするために開発されたスポーツローリング器をご紹介します。スポーツローリング器の特徴としては、自分の体をローリングしやすいように2種類のローラーがついていて、器具自体の長さが他のローリング器に比べて、圧倒的に長めに作られています。その特徴をいかし、自分自身をローリングするには、手の届きにくい首・肩・背部などもローリングする事ができます。特に肩甲骨周囲をローリングしてほぐす事は、首・肩・腕・背中を楽にする為にとっても重要です。それにより、肩こりや背中のこりを改善していきます。スポーツローリング器は、ほぐしたくても、自分自身で届きにくい箇所をローリングするのに最適な器具です。

スポーツローリング器を使つての
首筋・肩・背部にかけての使用例1~5



1、片手はにぎりを持ち、もう一方は茶色の棒状ゴムの部分を持ちます。反対側の茶色の棒状ゴムを使い後頭部付け根から首筋・肩に向かいローリングします。



2、両手でにぎりを持ち、深細部ゴム(青いローラー部分)を使い頸椎突起の両脇を背中に向かってローリングします。ローリングのストロークはゆっくり小刻みに、リズムカルに動かしましょう。また、深細部ローラーを使って、頭の付け根に向かって、圧迫してください。



3、両手でにぎりを持ち、肩甲骨上部を深細部ゴム(青いローラー部分)を使い、縦に切るようにローリングします。肩甲骨の際を乗り上げるようにローリングするので、初めから強くやりすぎないように気を付けましょう。



4-1



4-2

4、両肘を曲げてローラーを挟みこみます。深細部ゴム(青いローラー部分)を使い肘を上下に上げ下げさせて、背部をローリングします。また、コリを感じる所を深細部ゴムを使い、細かく圧迫してみてください。



5



5、ここでは右写真の様に、上下のにぎりを持ちます。深細部ゴムを使って肩甲骨の内側沿いを、横に切るようにローリングします。ここは、とても凝りやすい場所ですので、角度やローラーのあて方を工夫してローリングしてみてください。この場所は、肩コリの解消ポイントでもあります。

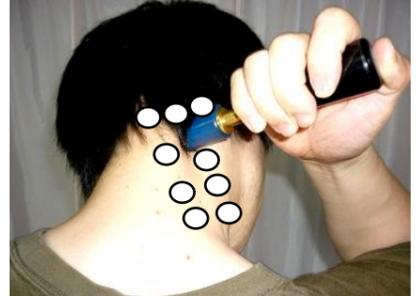
〜使用上の注意〜
・スポーツローリング器を使用する際、ローラーの持ちやすい位置には個人差がありますので、自分でローリングしやすい部分を握ってローリングを行ってください。
・**肩関節に痛みのある方は使用する際、痛みのある動作は注意すること。**

〜スポーツローリング器の特徴〜
・自分では手の届きにくい首筋・肩甲骨・背部を楽にローリングができます。
・また、使い方を工夫することで、全身のさまざまな部位をローリングできますので、とても便利な器具です。

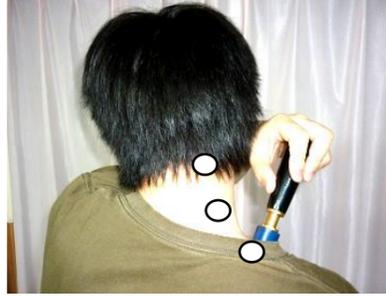


器具名：スポーツローリング器 価格：16,000円(税抜)

指圧補助器・指圧補助器ロングでのセルフケアローリング

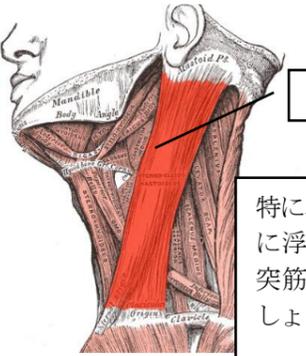


上記写真↑
握りを持って後頭部の髪の毛の生え際を3~5カ所位圧迫します。首のつらい所も圧迫してください。



上記写真↑
プラスチックの握りを持って、つらい所・硬い所・張っているところを柔らかくしましょう。上記写真は、器具を持った手の反対側を圧迫しておりますが、やりにくい場合は、同側を圧迫してみましょう。

- ① 指圧補助器 価格(3,500円(税抜))
- ② 指圧補助器(ロング) 価格(4,000円(税抜))



胸鎖乳突筋

特に、首を横に倒した時に浮き出てくる胸鎖乳突筋の緊張をほぐしましょう。

＜指圧補助器ロングを使用時の圧迫法＞
従来の指圧補助器より、握りを長くして力が入りやすくなりました。この器具は親指の形をしていますので、最初は指の腹の面で押して、痛みがなくなってきたら、先の尖ったほうで圧迫してください。1ヶ所5秒ぐらいを目安に圧迫してください。

マイナスイオン深細部小器具でのセルフケアローリング



髪の毛の生え際から首の付け根までをローリングします。胸鎖乳突筋(首の横の筋肉)もローリングしましょう。



器具の透明なパイプのうち、長いパイプのローラーに近い部分を握って、肩のつらい所を10回~20回矢印のようにローリングしましょう。やりにくいときは、反対側の肩を試みましょう。



上記写真のようにベッドや椅子に首をもたれかけて行う方法もあります。リラックスしてローリングでき、ローリングするご自身の手も疲れにくくお勧めです。



マイナスイオン深細部小 価格(9,500円(税抜))