



ローリング療法®

つらい症状を緩和する 症状別ローリングゾーン

その1 胃の疲れ、
胃の疲れに、スネの上部、膝のお皿の上
外側周辺のローリングゾーンを使って楽
にしましょう。



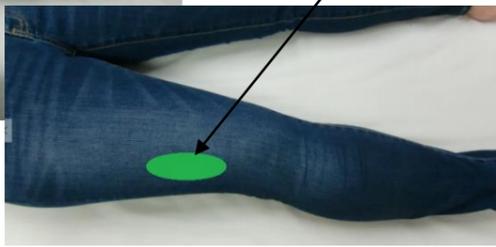
スネの上部



写真に緑色で示された箇
所が、ローリングゾーン
となります。



膝のお皿の上外側周辺



その2 足のむくみ・だるさ
足のむくみやだるさの解消に、ふくらは
ぎの真ん中のローリングゾーンを使って
症状を楽にしましょう。



ふくらはぎの真ん中



ローリングゾーンとは

各症状を和らげるための、お勧めのエリア
です。おおよその目安を「ローリングゾ
ーン(緑色)」として示していますので、
満遍なくローリングしてみてください。
ローリングゾーンの中に、痛い場所や
くすぐりたい場所、コリコリとしている
場所を見つけたら、そこを約10回、ロー
リングしてみてください。各々の症状を
和らげる為には有効性の高い場所ばかりを
ご紹介していますので、いつも行ってい
るセルフケアローリングに、症状に合わ
せたローリングゾーンを付け足してみ
てください。

その3 眼精疲労
長時間のパソコン、スマートフォンや読書などで
酷使した目の疲れ(眼精疲労)を、眉毛全体のロー
リングゾーンを使って楽にしましょう。



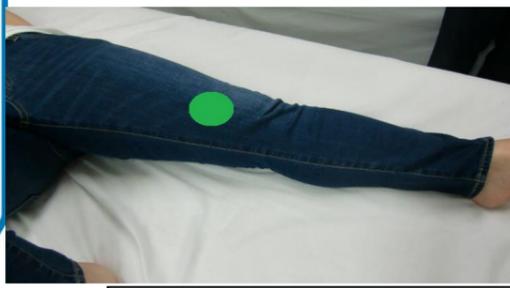
まゆげ全体
～ビューティミニでローリング～



その4 生理痛・膝痛
つらい生理痛の痛みには、膝のお皿の上内側部のローリングゾ
ーンを使って、症状を楽にしましょう。このゾーンには、東洋
医学のツボでいうところの、「血海(けっかい)」が存在します。
うっ滞した血の巡りを改善させる効果があり、生理痛の緩和に
役立ちます。また膝の周囲にあるので、変形性膝関節症による
膝の痛みの解消にも効果があります。



膝のお皿の上内側部



使用されているローリング器



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4つ玉
価格：22,000円(税抜)



～「血海」(けっかい)のツボの名称の所以～

「血海」の「血」という字は、血液・血流・血の道を意味します。「海」という字は、大量
に集まる場所を示しています。このツボは、血の症を治す効果があるということから名付けら
れました。東洋医学(漢方)では、血は気とともに経絡(けいらく)を流れ、その循環が停滞
すると、様々な症状が引き起こされると考えられています。この血海のツボが含まれる、上写
真のローリングゾーンを使って、「気」と「血」を効果的に巡らせ、体を楽にしましょう。

平成二十八年五月二十二日品川プリンスホテルにて
ローリング療法師 講師会が行われました

講師会では、講師マニュアルの変更について、ローリング療法認定試験チェック表改定及び用法、認定試験用基礎医学の改定及び用法、ローリング療法基礎編DVD及び教本の内容考察についての説明及び質疑応答が行われました。また、養原ローリング療法協会の副理事に就任された、佐藤裕紀先生、幸池寿美先生の就任報告がありました。講師会は4時間にも渡り開催されました。参加された先生方、大変お疲れさまでした。講師会終了後、佐藤先生、幸池先生による司会のもと、懇親会が行われました。



協会理事の先生方 ↑

講師会の様子① ↑



新副理事の幸池先生(左)と
佐藤先生(右) ↑



講師会の様子② ↑

講師会において 熊本在住の中川博先生へ
熊本大地震を受けての募金活動が行われました

講師会参加の先生方のご協力により二万五千三十円の義援金が集まりました。集まった義援金のすべてを養原ローリング療法協会からのお見舞い金(二万円)をあわせて、中川博先生へ届けましたので、ここに報告致します。ご協力頂きありがとうございます。また、中川博先生より義援金に対するお礼のメッセージが届きましたので、ここに掲載させて頂きます。ローリング協会会員の先生様
この度の熊本地震へ多くの先生方から募金をいただき大変ありがとうございます。私の住む熊本市内でも地区により甚大な被害がありました。募金のお金は熊本が少しでも元気になれる様との皆様の意向に従いまして熊本城の復興の一部に寄付さ

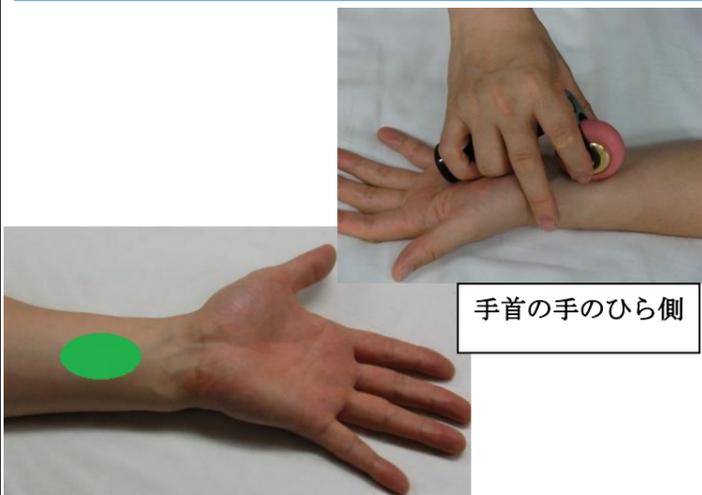
せていただくかと思っております。皆様も御存じかとは思いますが熊本県の象徴でもある熊本城も甚大な被害を受け、元の姿に戻るには20年以上かかるのではないかと言われています。皆様の御厚意で熊本が元気になれる様に勝手ではあります。寄付させていただきます。本来であれば、直接皆様へ御礼を申し上げるべきなのですが、今回の講習会への参加は出来ませんでした。次回の講習会では皆様に御会い出来る事を楽しみに頑張ります。皆様の御健康と御活躍を願いつつ、御挨拶とさせていただきます。本当にありがとうございます。

中川博

(一) 周忌法要のご連絡
六月二十六日(日) 前理事(故) 原規善先生の一
周忌法要が千葉県東金にて執り行われ、養原ロー
リング療法協会会長 養原弘豊が代表して参列致しま
した。ここに皆様にご報告致します。

つらい症状を緩和する
症状別ローリングゾーン

その5. 乗り物酔い・吐き気
吐き気止めに役立つローリングゾーンで
す。船酔い、車酔い等の乗り物酔いになった
場合にはこのローリングゾーンを使って、
症状を楽にしましょう。



手首の手のひら側

その6. 肩こり

このローリングゾーンは、実際に肩こりを最も訴えやすい場所となります。このゾーンには、「肩井(けんせい)」という肩こりによく効くツボもあります。ローリング器具の黒い持ち手の部分を写真のように長く持つことで、このゾーンをローリングしやすくなります。



首と肩の中央部

その7. 睡眠障害

首の前外側に、胸鎖乳突筋という筋肉があります。この筋肉全体をローリングゾーンとして、まんべんなくローリングすることで、首の緊張を取り、入眠時の神経興奮を抑えましょう。強い刺激は避け、気持ちの良い程度にローリングする事がコツとなります。



首の前外側

その8. 胸やけ

胸やけの多くの原因は、逆流性食道炎ですが、このローリングゾーンをローリングする事で、ちょっとした胸やけであれば、かなり楽になります。肋軟骨(左肋骨の一番下)という柔らかい軟骨周囲のローリングになりますので、強刺激は避け気持ちの良い力加減で軽めにローリングしてください。



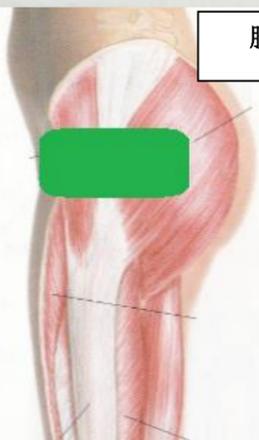
左肋軟骨部

その9. 股関節の柔軟性

骨盤の横に4つ玉ローリング器具を置き、矢印(黄緑色)のように自ら動きます。このローリングゾーンは、人によっては痛みが強いので、腕で体を支えてローリング器具へ乗りかかる圧力を調整してください。慣れてくると、しこりや痛い場所に、程よい圧力をかけながらローリングする事ができ、股関節周囲の筋肉を効果的にゆるめ、股関節の柔軟性が向上します。



股関節側面部



その10. 顔汗を抑える

左写真のように、脇の下から乳頭上部5~7cmをまんべんなく、少し痛いくらいの強さでローリングしましょう。これは、皮膚圧反射という聞きなれない反射を利用しています。生理学者の高木健太郎先生が発見された、体における法則のようなものです。また、このローリングゾーンには、胃経の屋翳(おくえい)、脾経の大包(だいほう)というツボも存在しています。また、「舞妓の高帯」という言葉は古くから知られていますが、これは正にこの反射を利用し、顔の発汗を抑え、化粧崩れを防いでいます。舞妓さんのように帯でなくても、ローリングすることにより一時的ですが、顔汗を抑えることができます。



脇の下から乳頭上5~7cm