



広島都市学園大学 准教授
後藤 淳先生
ローリング療法に対する
主観的評価についての検討



あびこローリングセンターコロコロ
村松 剛至 先生
柔らかいのに怪我をする身体、
治療家は苦手？考察しました。



ローリング療法 ゆる美楽る
山本 友子 先生
ローラーの応用的な動かし方



rollingbase
寺尾 隆宏 先生
関節可動域に制限をかけた
スプリントローリング

現代、西洋医療では治療効果が望めない場合や、心身に何らかの不調があるものの病院に行く程ではないと判断する場合、患者さんは補完代替医療を取り入れています。その中の一つにローリング療法も該当しますが、ローリング療法を受ける患者さんの主観的評価を統計学に基づいて、分析しました。分析してみると面白いデータがいくつかありました。肩こりを感じる年代は70代より30代の方が強く感じていました。NRSによるコリの数値は、ローリング前後は6.9→2.4に減少しました。これは統計学的にも明らかに変化として出ていました。これだけでは無く、様々な種類の痛みの数値も変化していたことは、ローリング療法師の先生方が、個々の症状に適応した治療を行っていることがわかりました。

患者さんの体の状態を評価する指標として、硬さを診ることで長年治療してきました。時に硬さがほとんど無いにも関わらず、腰痛やひどい痛などの体の不調を訴える患者さんの治療に困ることがありました。そこで、体を診る指標に、「ゆるさ」を付け足すことで、治療の幅が広がりました。また、その「ゆるさ」を改善するために、ゆるさのある筋肉に元の弾力性を再現するために「バウンドローリング法」というローリングのアプローチを試みたところ、硬さではなく、ゆるさが問題で体の不調が起きていた患者さんの症状が飛躍的に改善しました。まだ、症例数が少なく、誰にでも当てはまることではないため、今後、症例数を積み、現場での活用法の検討、学術的研究を行い、さらに良くしていきます。

基本的なローラーの動かし方としては、創始者 養原右欣先生の教えや基礎DVDにある、まっすぐ動かし、行きと戻りを均一にする等、基本に乗った上でのお話になります。「探す」↓「決める」への移行の際のコツです。ローラーを少しだけ、「すらせる」ローラーの動きとなります。すこしだけ、ローラーの動きに傾きをつける(ちよつと斜めにする)ことで、患者さんのしこりにあたる面が広くなります。力を抜いて、手首を柔らかくローラーを持つことで、しこりに沿うように動くことで、しこりを外せずにローリングしやすくなります。手首の力を抜く事で、サスペンションが効いたようなやわらかい持ち方になります。また、「探す、決める、仕上げる」を明確にイメージすることが重要です。

日本の短距離ランナーのトップアスリートであり、リオデジャネイロオリンピック陸上リレー銀メダリスト 飯塚翔太選手の特属トレーナーとしてローリング療法でサポートさせていただいています。飯塚選手からのオーダーは、1、ストライドを拡げたい(股関節の可動域)、腕をしっかりと引けるようになりたい、地面をしっかり押せるようにしたい)2、体が軽くなりたい。3、筋肉の張りをとりたい。4、レース直前の競技場で最高のコンディションにしたい。5、競技を長く続けたい。でした。これらのオーダーをかなえるため、飯塚選手に寄り添って、意見交換して考えられるベストのローリング法と一緒に作ってきました。一般の市民ランナーへのアプローチとは異なる、トップアスリートへの体作り、コンディショニングをして、さらなる活躍へサポートしていきます。



～懇親会の様子～



会長挨拶:
養原 弘豊 先生



↑懇親会司会の松山先生の音頭で、ビンゴゲームを行いました。景品を提供くださった理事の先生方、ありがとうございました。



学会大会後は、親睦会が行われました。皆様の力を借りることで、第五回学会大会も無事に終えることが出来ました。講演内容も毎回レベルが向上しているように思います。次の開催は四、五年後でしょうか？この学会大会が皆様にとって、良い刺激となり、益々のローリング療法の発展となりますよう祈願いたします。

養原ローリング療法協会
会長 養原弘豊

↑理事 野島 朝一先生の「喜寿」をお祝いしました。いつまでもお元気で活躍を！

↑寺尾先生が専属トレーナーとして支えている、短距離日本代表 飯塚翔太選手も参加してくださいました。