

~自分でできるセルフケアローリング法~両手ローリング法~



ローリング療法®



【セルフケアローリングの基本・注意点】

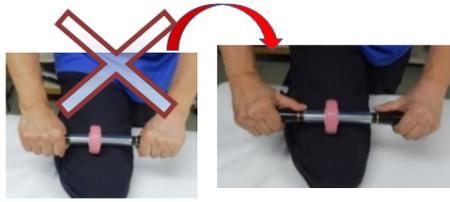
- 早すぎるローリングはNG!
- 基本は、ゆっくり、丁寧にローリングしましょう。
- 赤くはれている所のローリングはNG!
- 炎症部位のため、避けてローリングしましょう。
- 何度もおなじ所をローリングすることはNG!
- 逆に、痛みが増すことがあります。
- 強い力でぐりぐりローリングすることはNG!
- 筋肉や筋膜組織を逆に痛めてしまいます。

※その他わからないことは、お近くのローリング療法士にお聞きください。



セルフケアローリングの基本と注意点

両手ローリング器基本的な持ち方
わしづかみではなく、にぎりの端を手のひら(掌)に包み込むように軽く持つと動かし易いです。



ローリング器の持ち方

主な両手ローリング器



【ローリングの効果】

ローリングをする事で、血液循環が良くなり、自然治癒力を高めます。また、擦感(くすぐったさ)鬱血(ローリングして痛い所)をなくし、体各部の反射区、鍼灸の経絡・ツボ、筋・筋膜等にできたしこりを除去することで、自律神経のバランスや体のあらゆる機能を整え身体の不調を改善する効果があります。

- 四つ玉 ローラーが四つ付いており全身をローリングできる
- 櫛状 ローラーの接地面が広く満遍なくローリングでき、使いやすい
- 深細部小 ローラーの先が少しとがっており細かくローリングできる
- 深部小 ローラーの先が平たくなっており肩・首すじのローリング向き
- 深部中 ローラーの径が少し大きくできており、腰・背中、頭部のローリングに向いている



逆手の握り方

手のひらで包み込む握り方



色んなローリング器を使用しての首のセルフケアローリング法

写真のようにローリング器の持ち方は、いろいろありますが、上の写真を参考にし、左手を逆手にして握った後、手のひらで包み込むように握ったりして、自分で一番ローリングしやすい握り方で、髪の毛の生え際から首の付け根まで痛い所・しこりがある所を探しながらローリングして下さい。

痛み持ちの良い強さがベストです。

【両手ローリング器具のお手入れ方法】

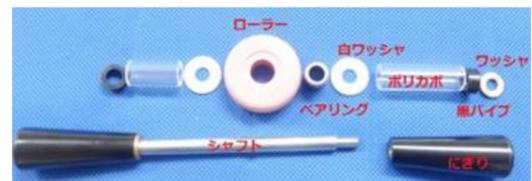
両手ローリング器を使用時回転が悪くなったならメンテナンス時期です。まず、ティッシュ又は雑巾、潤滑スプレーをご用意ください。メンテナンスは、ローリング器のにぎりをねじると外れます。にぎりを外しすべての部品を無くさないよう外します。

シャフトに潤滑スプレーを吹きかけ、ティッシュまたは雑巾で拭きとります。ローラーゴム横の白ワシヤの汚れも拭き取ります。ローラーゴムの中にあるベアリングの中に潤滑スプレーをかけ拭き取ります。元のように組み立てていただければ完了です。

時々お掃除して快適にご使用ください。

ゴムの部分は直射日光、熱、化学薬品などに弱く劣化の原因になるのでご注意ください。通常のお手入れは、使用后ローラー部分を水拭きして下さい。他の両手ローリング器も同様のメンテナンスを行って下さい。

《深部中分解図》



動画解説



側頭部

頭頂部

前頭部

後頭部

腰が痛い時
足運感区

目の疲れ
視区



この様にローラーを床に置く

この様にローリング器を当てる

こっている場所に当てて寝る

こっている場所に当てて体重を乗せローリングをする

頭部のセルフケアローリング法

頭部には、多くの反射区やツボがあり、いろいろな症状に効果があります。頭頂部には、足運感区と目の疲れという反射区があり、これは腰や膝などの症状に効果があります。また、後頭部には、視区という反射区があり、目の疲労に効果があります。

ローリングをする順番は前頭部、次に頭頂部、側頭部、最後に後頭部をローリングします。頭部全体を満遍なくローリングする事で、頭がすっきり軽くなります。

ローリングの圧は気持ちの良い強さでローリングをして下さい。

一番手の届きにくい肩甲骨脇の所に
上の写真の様に背中(肩甲骨と背骨の間)にローリング器を置いて、自分の体重を乗せるようにして、こっているところを探しながらローリングします。

Ⓜ筋肉や骨を痛める恐れがありますので、絶対無理をしないでください。



頭部のセルフケアローリング



頭すっきりセルフケアローリング



自分で背中をローリングする方法

【足の両手器具セルフローリング法について】

セルフケアに両手器具ローリング器を使用することで、安定して、楽にローリングすることができます。それは、ローリング器具の重みや腕の重みを利用することで、省力化できます。また、片方の手で始点を作り、てこの原理を使うことによって、しっかりとしこりをほぐすこともできます。基本の持ち方はありますが、セルフケアローリングで使用する場合は、写真のように部位によって、握り方を工夫すると、ローリングしやすくなります。



太もも周囲前・両側・後面

ゆっくり・丁寧に、しこりを見つけたらそこを10回細かくローリング



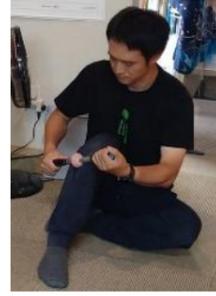
太ももの裏 (ハムストリング)

もも裏は大きな筋肉のため、深部中を使っのローリングが最適。



坐骨の骨周囲

坐骨に四つ玉を置いて、自重を使いローリング。坐骨には、もも裏の筋肉が付着している場所のため、ここに体重を乗せながら手でバランスをとりつつローリングします。



すねの前面

膝のお皿の下から足首前面まで、ゆっくり細かくすね前面のローリング



太ももの外側

股関節から膝の横までゆっくり細かく外側面を、3ラインに分けてローリング



足裏・・・足裏は四つ玉の片方のにぎりを、軽く固定して【てこの力】をきかせる



足の指先・・・足の指をのりこえるように往復ローリング



← 動画解説 ←

【相手を楽にする ペアローリング法】

今回は、両手ローリング器を使ったペアローリング法をご紹介します。

《背部のローリング》

腰・臀部のローリングでは、受け手をうつぶせにして、お尻側から肩甲骨に向かって、赤の印のように臀部、仙骨部から腰にかけて(写真①)ローリングを行います。ローラーを転がす際は、往復同じ力でゆっくりローリングしていきます。片側が終わったら、反対側へ移動して同じようにローリングしていきます。



(写真①)



(写真②)

肩・肩甲骨間のローリングでは、自分の位置を頭側に移動して、受け手の顔の位置はローリングが当たらないように転がす側と逆の方向へ向けて行きます。逆を向かせることで肩甲骨が開きローリングが行いやすくなります。緑の印のように(写真②)、背骨の際に沿って肩から肩甲骨周りを全体往復同じ力でローリングします。



うつ伏せ 肩・肩甲骨

《首から肩のローリング》
椅子に座ってもらい、ローリングを行う側の背後に立ちます。受け手にローリングする方の逆側へ頭を倒してもらい、赤のラインのように肩から首にかけてローリングをしていきます。(写真③)



(写真③)

また、後頸部を行う際は受け手の真後ろに立ち、頭を前に倒してもらい肩甲骨上部から首にかけてローリングをします。(写真④)
首のローリングをするときは、髪を巻き込むことがあるので、頭から肩へタオルを掛けた上からローリングして下さい。



(写真④)

④首から後頸部にかけてローリングするとき、ローラーを早く動かして後頭骨にゴツゴツぶつけたローリングをしないように気を付けて下さい。

全体につながる注意点：受け手に痛さの度合いを聞くようにして、あまり痛がらせないように行って下さい。



座位 首・肩

●腰の両手器具セルフローリング法について

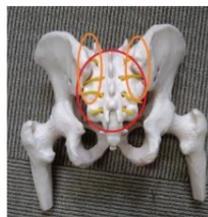


上骨盤側面写真 (赤：腸骨稜)

左写真の赤で囲まれたエリアの【腸骨稜】ゾーンコリコリとした「しこり」を探して、ローリングします。このポイント(A 写真)をしっかり深部中ではほぐすことは、腰痛を改善する為に効果が高い部位になります。

深部中を使用しています。

(B 写真)腰を楽にするために、立った状態や、仰向けになり腹部の筋肉をいた気持ち良い強さで圧迫します。ゆっくり押すことが大事です。鼠径部周辺、恥骨周囲をローリングすることも腰を楽にすることにつながります。

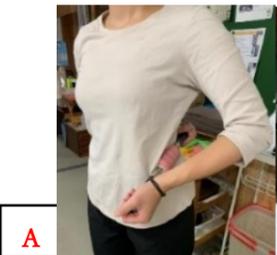


C

ここでは、深部中を使用しています。(C 写真) オレンジで囲まれたエリアの【仙腸関節】ゾーン、赤で囲まれたエリアの【仙骨】ゾーンを、様々な態勢で行います。



4つ玉を使用しています。(D 写真)腸骨(骨盤の骨)の下にローラーを置き、バランスを取りながら自重で圧迫したり、ローリングします。



A



B



D