



## 顔周辺のセルフケアローリング

### 顔のむくみとセルフケアローリング

医学用語でむくみは浮腫といい、排出されるべき水分や老廃物が体内に溜まっている状態とされています。顔にむくみがあると、顔がスッキリ見えない・腫れぼたない感じがする・目や顔がむくんで顔の印象が大きくなってしまふことが心理的につらいなど不調を作ります。顔のむくみは、塩分（化学精製塩）、水分のとり過ぎが原因とされています。

水分量のバランスが崩れて細胞の間に余分な水分が溜まるとむくみを引き起こします。また、寝ている時は胴体と脚、顔が同じ高さにあるため、顔にも余分な水分が行き渡り、朝起きた時にむくみが生じます。

もしも、顔のむくみが何日も続いたり息苦しさを感じたりする時は、色々な内臓の原因が考えられるので医療機関を受診する必要があります。

### 顔のむくみに効能のあるツボとローリング



① 魚腰・・・眉毛の真ん中のくぼみにあるツボが魚腰

② 晴明：目頭の内側やや上方のくぼんだ部分。

③ 四白：瞳の真下のくぼんでいる部分から、指一本分（約1cm）下がったところ



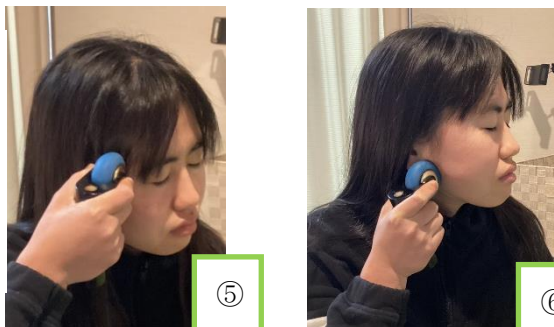
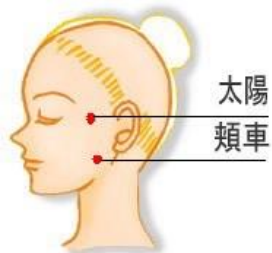
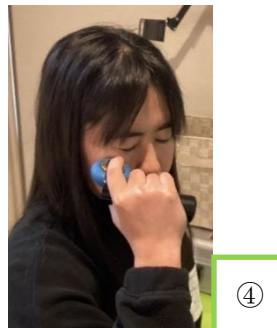
A、マイナスイオンビューティミニ  
B、指間ローラー器  
C、耳診ローラー器

④ 顴髎・・・目じりから真下のラインと、鼻の下から横のラインが交わる場所。

左写真のピンク枠エリアは水分が特にたまりやすいエリアになるため、エリアをまんべんなくローリングするだけでなく、ツボを細かくローリングすることでむくみを効果的に取り除きましょう。

⑤ 太陽・・・目尻から指2本分外側で、こめかみよりやや内側のくぼみ

⑥ 頬車・・・下あごの角の骨から指1本分上の内側で、押すと響くような痛みがある場所。



### 噛む力とセルフケアローリング

何でも噛んで食べることができる人は、40代から減り始め、50代では90%を切ります。とくに70～80代になると50～60%台まで落ち込みます。食べ物を口から胃に送り込む過程を摂食嚥下（せつしょくえんげ）と呼びます。唾液を分泌しながら舌の運動によって食べ物を歯に移動し細かく砕き、味を感じながら飲み込みます。何でも食べられるとはこの摂食嚥下の動作を硬いものでも、水分の少ないものでもできることを言います。噛む力がなくなると食欲も、嚥下も弱くなります。噛むときに使う筋肉をローリングでほぐしながら噛む力を維持しましょう。特に歯ざしりや、何でもないときに上の歯と下の歯が無意識にくっついている（歯列接触癖 TCH）人は筋肉が疲れて凝ってしまいます。凝った筋肉をローリングでほぐしてもらおうと口が開けやすくなりものを噛む力も増します。



顔の皮膚の下には右写真のように顔の筋肉が備わっています。この筋肉を想像しながらセルフケアローリングしていきまると、対象となる筋肉も明確となり、より効果も出やすくなりますので、イメージをつかむためにもこの合成写真をご活用下さい。

## 顔のピリピリ感とセルフケアローリング

### <顔のピリピリ感へ>

目の周りやもみあげの周囲など顔周囲がピリピリとすることがあります。寒さによる寒冷刺激やストレスなどが原因で顔の筋肉が固くなって神経を刺激することで、顔にピリピリとした痛みを感じます。顔の周りのピリピリ感は、三叉神経痛が病態であることもまれにあります。これは、血管によって強く圧迫されることにより、血管の拍動が神経に刺激を与えて痛みを引き起こすことが多いといわれています。症状が長引く場合、だんだんひどくなっていく場合などは、様子をみたりセルフケアによる対処ではなく、担当の先生へ相談したり病院への受診（耳鼻科、歯科口腔外科）をしましょう。

### <顔のピリピリ感へのローリング療法>

「身体全身の歪みの調整」「自律神経の伝達改善、血液循環の促進」  
身体歪みで自律神経の伝達が不十分になったり、血管や血流の調整をうまくできなくなったりすると、血管が異常に固くなったり（収縮）、広まったり（拡張）してしまいます。

その血管が三叉神経を圧迫することで、顔に痛みが出ます。ローリング療法で、局所治療に加え、全身の筋肉の緊張を取り除き、血流を改善して痛みの原因にもなる冷えを取り除きます。肩こりなどの随伴症状の改善に努め、ストレスを取り除きます。自律神経のバランスを整え、免疫力や抵抗力を上げて自然治癒力を上げていき、根本的な改善を目指します。全身的な歪みの調整など治療をすることで、治療後の良い状態を保ちやすくなります。

### <顔のピリピリ感に有効なセルフケアローリング>

**上関**・・・顔の横でもみあげの前のくぼみ、ほほ骨上のくぼみ。  
押すとピンと痛みを感じる場所です。疲れ目の特効穴でもあります。  
**下関**・・・耳たぶの付け根から指4本開けた所にあるほほ骨下のくぼみ。



## 眼精疲労のセルフケアローリング

仕事でのパソコン、日常のスマホなどからくる眼精疲労。この眼精疲労に効果のあるツボが眼の周囲に沢山あります。（下の図(眼精疲労に効果のあるツボ)参照）  
ローリングのポイント、眉の上をローリングする際はローラーがずれないように、ローラーを持つ反対の手の指を眉の下にレール代わりに置いて、ローラーが眼球の方に落ちないようにしてローリングをすると安全に行えます。眼球周りを行う際はなるべく眼球に当たらないように、眼球の逆側にローラーを向けてローリングを行ってください。**眼球の上をローリングするのは眼球を傷つける恐れがあるのでNGです。**このように眼の周りをローリングすることで、眼輪筋の緊張がゆるみ楽になります。



眼精疲労に効果のあるツボ



## 鼻炎など鼻の症状のセルフケアローリング

花粉や鼻水・鼻づまりなどでつらいときに効果のあるツボ（下の図参照）  
ローリングのポイント、小鼻横のくぼみにローラーを縦に当て、鼻に沿って痛む所を探しながらローリングします。迎香というツボは鼻周囲の血行を良くする効果があり、また鼻通は鼻の通りを良くする効果があります。眉と眉の間を細かくローリングします。こども鼻の症状に有効です。



鼻炎に効果のあるツボ



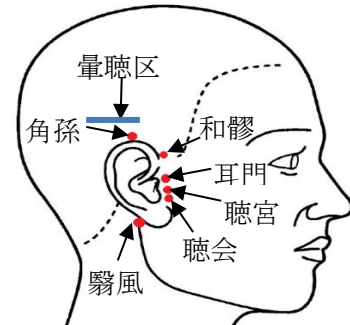
## 歯茎のセルフケアローリング

歯茎の衰えは歯を失う大きな原因になります。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できると言われています。8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）達成のためにも、歯茎ケアの一つとして歯茎ローリングで歯茎の血行を良くしましょう。ビューティミニローラーを頬の上から、歯茎にローリングの圧を軽く感じるように万遍なくローリングしましょう。上下左右10往復くらいがベストで、歯茎が腫れていたり口内炎ができていたり、炎症のある処はローリングしないようにしましょう。

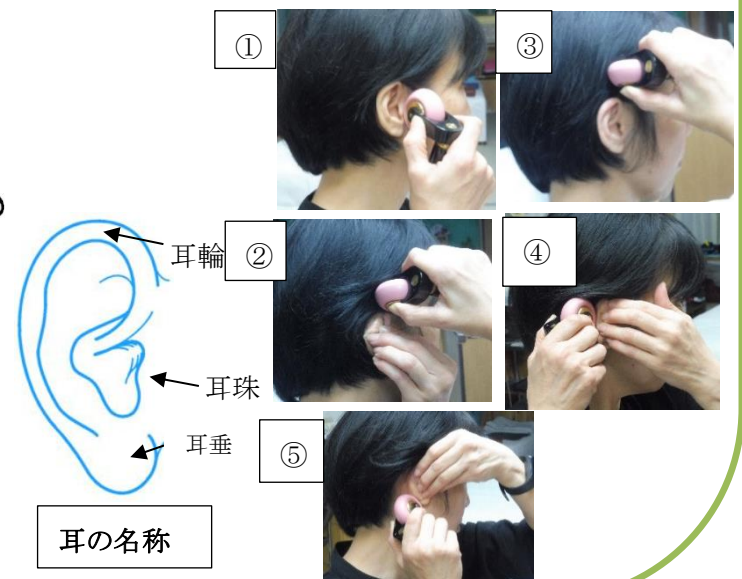


## 耳鳴りのセルフケアローリング

耳の中に様々な音が聞こえる耳鳴り、耳鳴りに効果のあるツボが耳の周囲にあります。（下の図参照）ローリングのポイント、耳珠の（耳の名称参照）前に指をあて軽く口を開け閉めすることでできるくぼみ付近から上方や下方へ痛むところを探しながらローリングします。（写真①）次に上の耳輪を折り曲げローラーを横向きにローリングします。（写真②）また、耳の一番高い所の上にある青い線の部分も細かくローリングします。（写真③）そして耳を塞ぐように耳を折り曲げて、耳の後ろ側をローリングします。（写真④）下顎付根、耳垂裏のくぼみ付近も細かくローリングします。（写真⑤）このように耳周囲をローリングすることで、血液循環、筋緊張の改善により耳鳴りが楽になります。耳鳴りの中には、重篤な疾患が隠れている場合があるので症状が長引く場合や、日常生活に支障をきたす場合には耳鼻科への受診も必要になります。



耳鳴りに効果のあるツボ



耳の名称