



【指間ローリング器】

アルミ製で、ローラー部の径が小さく、幅広になっています。末梢部分である手指、足趾を細かくローリングしやすくするように作られた器具です。

価格 ¥14,000円(税抜)

【抹消ローリングの特徴】

手足の指(末梢部分)は、心臓から最も遠い部分で、押し出された血液が心臓へむかって押し返されます。手先、足先は、マラソンでいえば折り返し地点に当たります。そこからは、重力に逆らって血液は元の心臓部分へと戻ります。そんな、手足は「第二の心臓」と呼ぶことも出来るほど大切なところです。末梢部分をローリングすることで、血液循環に勢いが加わり、ストレスなく血液が全身をめぐるります。末梢部分である手足の指先をローリングすることには、爪の隙など隅々まで細かくローリングすることが出来る「指間ローリング器」が最も適しています。ローリングしている時に、くすぐったい、または、痛いと感じる部分があります。そこは、血液が目詰まりを起こしている部分です。このくすぐったい、痛いところをなくしていくことで血液循環がよくなり、体の不調の改善に役立ちます。

【ローラーの持ち方】

正しい持ち方

指間ローリング器のフレームくびれに親指を置き、もう片方のくびれに中指を置きます。そして中指を置いた側のフレーム先部分に人差し指を置いて軽く握ります。

左写真参照



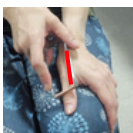
悪い持ち方

わしづかみに握ると、手首の動きが固くなり滑らかなローラーの動きができなくなります。



【手の末梢ローリング】

①ローラーをかける側の手の甲を上にして、安定した面に手のひらを置きます。(図1)



②親指の付け根から爪の生え際まで往復ローリングをします。(図1)
手の甲側の親指を正面、やや内側、やや外側とローラーの角度を変えて三方向で往復ローリングしていきます。(図2)

ローリングする三方向イメージ図(図2)

(図3)



③同じ手順で人差し指→中指→薬指→小指の順にローリングします。(図3)

(図4)

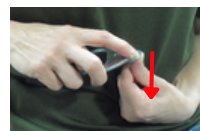
④次に手のひらを上にして、同じ要領で親指から順番に小指までローリングします。(図4)



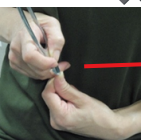
⑤指全体のローリング後、指間ローリング器のローラー後部の丸い面を使い指先を圧迫ローリングをしていきます。(指先に垂直方向に圧をかける)(図5)

注意 先端部で押し込むようなことはしないでください。(図6)

(図5)



(図6) NG



⑥手の甲、手掌、指全体を軽く流す感じでローリングしてください。



動画解説

【セルフケアローリングの注意】

基本的には、一ヶ所一〇〜二〇回ローリングします。
同じ個所だけローリングするのはなく、その周辺もローリングします。
同じスピードで、ゆっくり丁寧に往復ローリングします。

※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。

※赤く腫れている所のローリングはNG
炎症のため避けてローリングしましょう。

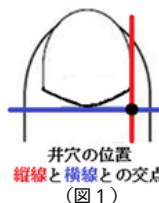
※何度同じところをローリングすることはNG
熱がある時も禁忌。

※強い力でぐりぐり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。

※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師にお聞きください。

【ツボを使ったローリング】井穴(せいけつ)

手足の爪際は血液が最終的に折り返す位置にあり、ここを刺激することは全身の血液循環を良くする事になるため、冷え性などに効果があります。古来より爪の生え際には、多数のツボ(井穴)が存在するといわれています。これらのツボは、指別に様々な不調の改善に役立つとされ、同時に交感神経、副交感神経それぞれの自律神経バランスを整えます。この効果は、最終的に免疫力の向上にもつながる可能性があります。指全体をまんべんなくローリングしたり、指ごとの改善ポイントに絞ってローリングすることで、効果的に体調を整えましょう。井穴の位置を正確におさえるためには、図にあるように、爪の縦線と横線を結んだ交差点を求めてください。(図1)



関衝(かんしょう)
少陽三焦経
頭痛・アレルギー
中耳炎・鼻のどの痛み
めまい・目の充血

中衝(ちゅうしょう)
厥陰心包経
息切れ・胸痛・圧迫感
小児のひきつけ

少衝(しょうしょう)
少陰心経
動悸・精神的な不調
生理痛・不眠症

商陽(しょうよう)
陽明大腸経
夜泣き・下痢・便秘
耳鳴り・痔
お腹が鳴るとき

少沢(しょうたく)
太陽小腸経
のどの痛み・感冒・頭痛
便秘・下痢・小児のひきつけ

少商(しょうしょう)
太陰肺経
気管支炎・鼻炎・咳
小児のひきつけ

隠白(いんぱく)
太陰脾経
急性胃腸炎・慢性下痢
やせすぎ・太りすぎ

至陰(しゐん)
太陽膀胱経
膀胱炎・便秘・逆子・夜尿症

大敦(だいとん)
厥陰肝経
眩暈・頭痛・眼精疲労
ものもらい・二日酔い
イライラ感

竅陰(きやういん)
少陽胆経
疲れ目・頭痛
耳鳴り・めまい

厲兌(れいだい)
陽明胃経
吐き気・食欲不振・胃腸の不調
鼻づまり・歯茎の腫れ

指間ローラーでローリングする際、手指・足趾をいかに安定した場所に置くことが重要となります。固定がしっかりと出来ているとスムーズなローリングが行えます。



