



ローリング療法

【特集・自分でできるローリング3】

今回は部位ごとに、一般的に多い症状をまとめてみました。他にも反射区はたくさんありますのでお近くのローリング療法師、又は担当の先生にお尋ね下さい。

【ローリングの注意点】

どこをローリングする時も、次の日に痛みが残るようであれば、ローリングのし過ぎです。痛みが残った場所は、痛みがなくなるまでローリングをしないで下さい。軽く10~20回、一日2回を目安にローリングするだけで十分効果があります。

特に、以下の時はローリングをしないで下さい。

- ① 熱がある時
- ② 炎症のある部位
- ③ 腫れている箇所
- ④ 怪我など出血している箇所
- ⑤ 急な痛みが発生している箇所 等



耳よりな話

ローリング療法では、耳のツボを使用して治療することがあります。

耳は聴く役目だけでなく全身につながっているツボが集中しています。

東洋医学の古い書物には、「耳はひとつの孤立した器官ではなく、全身の各部と密接な関係を持っている。」という考えが述べられています。

また、西洋医学でもフランスの医師P・ドジェ氏が耳部と人体各部との関連を研究し、耳針療法を発展させました。

これらの歴史を重ねて現在は色々な疾患の診断や治療に利用されています。

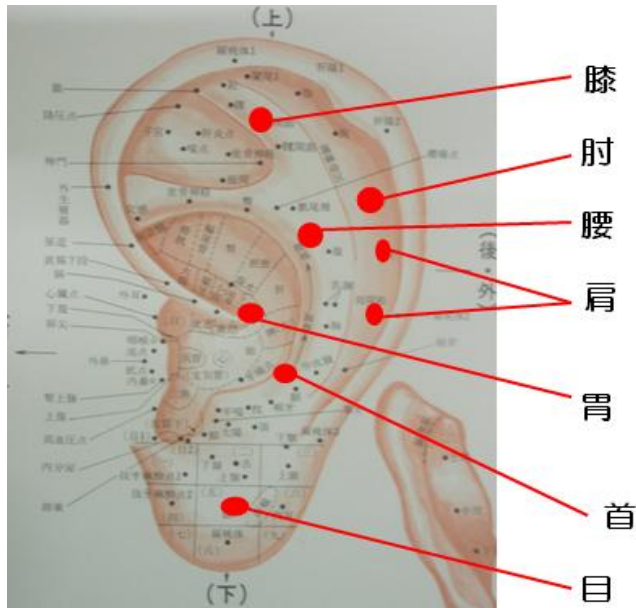
耳は子宮内の胎児の正常位と同じ形をしていて、頭部のツボが下部にあり、足のツボが上部に分布しています。

ローリング療法では、耳専用のローリング器で施術しますが一般の方は親指と人差し指で揉みほぐす様にしてください。(痛い所、硬い所を探して下さい。)

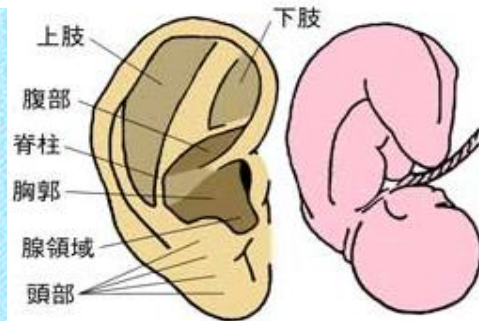
特にローリング療法を受けて楽感(くすぐったい感じ)がある方は耳を全体に揉むだけでも変化しますので、1日に1回、片方1分間位(両耳を同時に揉んでも良いです。)を実行していただければと思います。

(耳の疾患がある場合は必ず担当の先生にご相談下さい。)

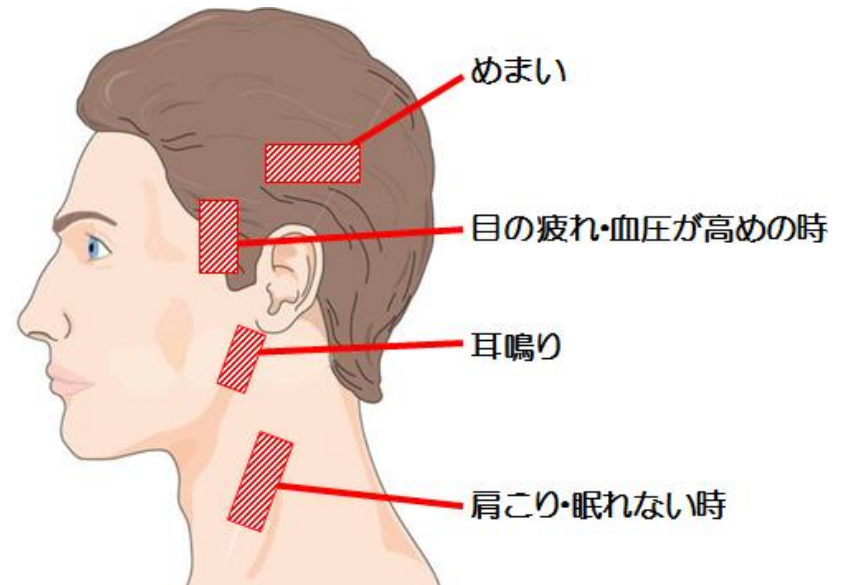
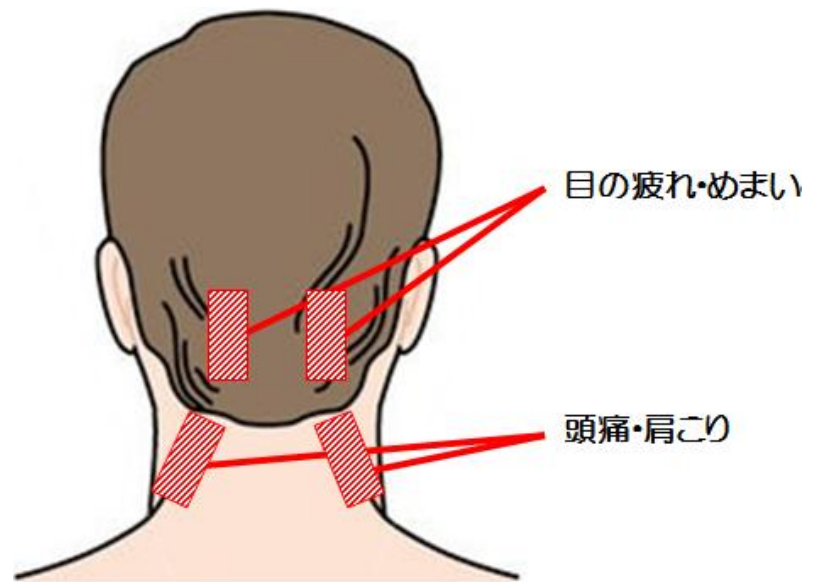
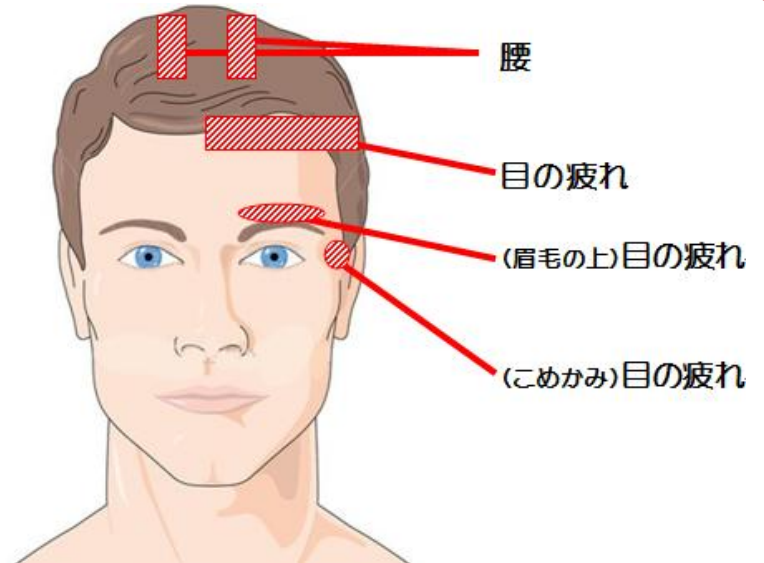
耳のツボ



(耳診ローリング器)
(鍼針ローリング器)



(耳と体の関係図) (胎児)



⚠ 頭部・皮膚に湿疹がある時、ズキンズキンという拍動性の頭痛がある時には、ローリングをしない様にしましょう。

