

# ローリング療法®

こんな時にローリング療法を受けましょう

皆様は、どんな時にローリング療法を受けていますか？体が疲れたとき、どこか痛いところがあるとき、あるいは定期的に、様々な時にローリング療法をお受けいただいていると思います。ローリング療法の目的の一つがしこりを取ることにあります。このしこりは様々な原因で体にできて、筋肉の動きを固くしたり、血液循環を悪くしたりして、いろいろな体の不調を起こす大きな原因となります。しこりは筋肉を中心として体中に発生しますが、すぐには症状として現れずに徐々に体をむしばんでいくことがあります。例えばしこりができた筋肉は柔軟性を失い気が付かないうちに無理して使っているうちにぎっくり腰を起こしたり、急に膝が痛くなったり、肩こりや頸の痛みの原因にもなります。慣れない運動や仕事をしたときにおこる筋肉痛、2～3日すれば筋肉痛そのものはなくなりますが、このときできたしこりはその後何年間も筋肉内に残るといわれています。運動だけではなく、緊張したとき、風邪をひいて熱が出た後、非常にストレスがかかることがあった時、打撲・骨折・捻挫等のけがの後、その他内臓の不調などでもできます。このようにしてできたしこりは、早目にローリングを受けて取っておきましょう。筋肉痛を起こすような運動の後、風邪の後、けがの後、ストレスがかかった時、胃腸が不調な時などぜひローリング療法を受けて早めにしこりを取るようにしましょう。

## 脂質異常



### ◆ 脂質異常症とは？

脂質異常症とは、血液中に溶けているLDLコレステロールと中性脂肪のどちらか、あるいは両方が異常に増えた状態または、HDLコレステロールが少ない状態を言います。血液中の脂質には、コレステロールや中性脂肪などがあります。

コレステロールは細胞などを作る成分として使われ、中性脂肪はエネルギー源になり共に大切な働きをしますが、多すぎる状態が続くと血管の内壁にたまっていきます。その結果、狭心症や心筋梗塞といった恐ろしい病気にかかる危険性が高くなります。

### ◆ どうしたら脂質異常症とわかるのか？

血液検査でわかります。皆さんが気になる血液検査の項目の中で、中性脂肪（トリグリセライド）、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）、HDLコレステロール（善玉コレステロール）が異常を示せば脂質異常症と言えます。（表1） ※（ ）内は別名の呼び名です。

（表1）

血清脂質	正常値
LDLコレステロール	70-139 mg/dL
HDLコレステロール	40-96 mg/dL
中性脂肪	50-149 mg/dL

2007年に日本動脈硬化学会は、従来高脂血症を脂質異常症という名称に変更しました。大きな変更点は、名称変更のほか、総コレステロール値を外しました。外した理由として善玉であるHDLコレステロールが高いために、総コレステロール値が高くなるケースもあるからです。また、反対にHDLコレステロールが低すぎることで、動脈硬化の危険因子となることもあり、高脂血症という名称が相応しくないことが名称変更の理由です。又HDLコレステロールは高くても問題ないといわれています。

### ◆ 脂質異常症と遺伝

両親や兄弟姉妹等の血縁者に脂質異常の方がいる場合は、遺伝性の家族性高コレステロール血症の可能性があるとされています。

医師と相談して早めに血液検査を実施しましょう。

### ◆ 脂質異常症と動脈硬化

脂質異常の状態が長く続くと、血管の内壁に余分なコレステロールが侵入し、血管の中を狭くしていきます。これを動脈硬化と言います。

心臓の動脈硬化が進行して血液の流れが悪くなると狭心症や心筋梗塞などになりやすくなります。

脳の動脈硬化が進行して血液の流れが悪くなると脳梗塞などになりやすくなります。

腎臓の動脈硬化が進行して血液の流れが悪くなると腎不全などになりやすくなります。

眼の動脈硬化が進行して血液の流れが悪くなると網膜症になりやすくなります。

### ◆ どのようにセルフケアするか？

#### ① 食事療法が大切です。

\* 一日3食しっかり食べる/脂肪は取り過ぎない/蛋白質は不足させない/野菜類をしっかり取る。

日本食がお勧めです。余談ですが、最近この種の商品が増えてテレビCMも多くなっています。

#### ② 運動法

\* 有酸素運動がお勧めです。

→例えばウォーキング・ジョギング・ダンスなど、自分に合ったものを無理せず続けることです。始める前にまずは医師に相談して軽い運動から始めましょう。

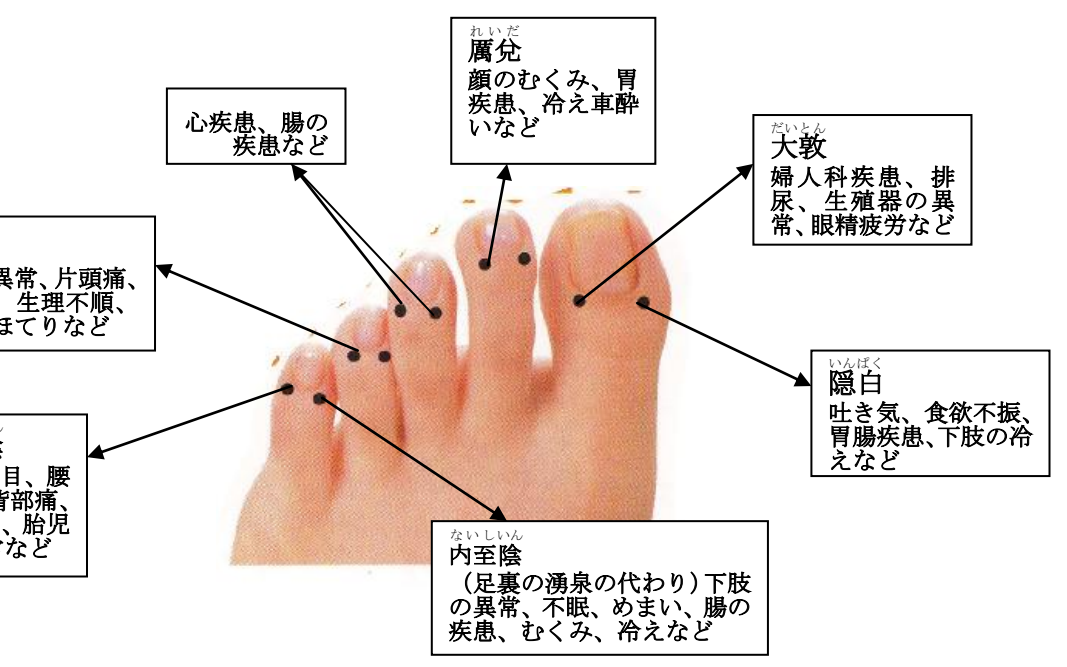
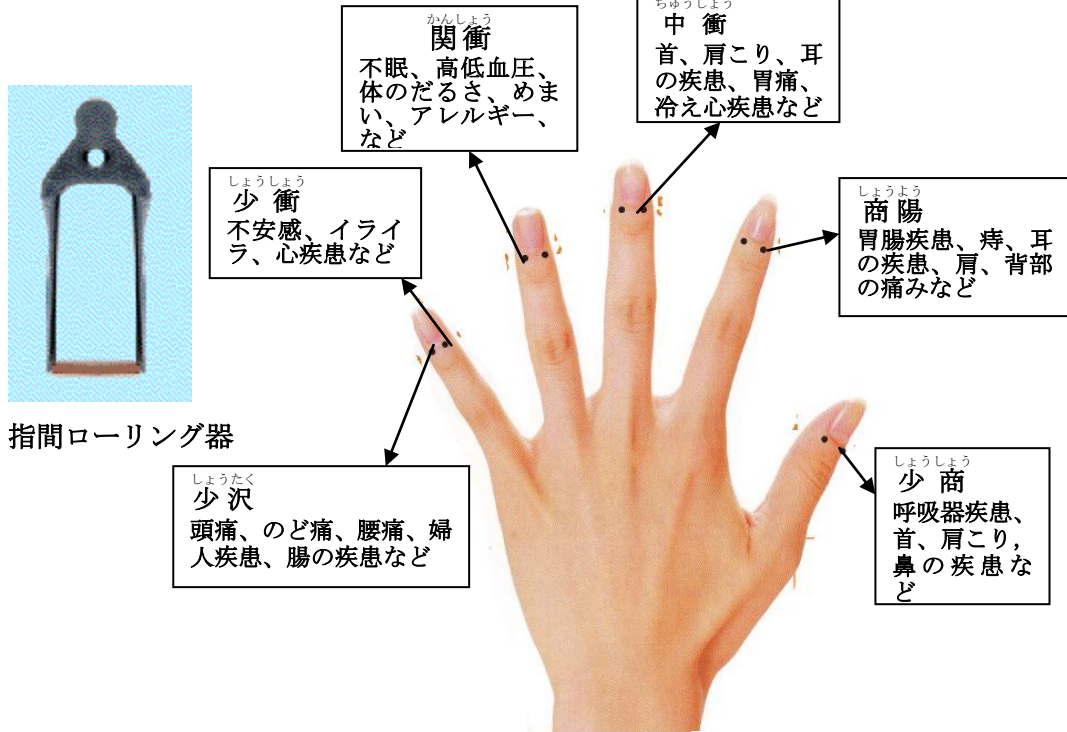
◆ ローリング療法では肘から下を手先まで、また膝から下を足先までまんべんなくローリングしてください。腹部全体を気持ちよくローリングし、背部をまんべんなくローリングして下さい。



爪の生え際は元気の素なり

東洋医学のツボは、体の各部にたくさん(約三百六十五穴)存在しますが今回は爪の生え際(爪甲根部)の角から約2ミリ離れたところにある井穴(せいけつ)と呼ばれるツボを中心にローリングする方法を紹介します。井穴はエネルギー(気血)が湧き出るツボと云われていて、この流れが悪くなるとその人の弱い所に症状が出てきます。悪い所程痛みを強く感じます。(まれに逆に鈍くなっている時もあります。)ローリング療法では、指間ローリング器を使用します。痛気持ちいい程度の刺激で10〜20回位ローリングして下さい。ローリング療法では、

② 必ず両側の10本の指を刺激して下さい。(足も入れると20本)特に手の薬指単独の刺激は避けて下さい。免疫力が落ちたり自律神経のバランスをくずすと云われています



ケガや傷、炎症などがある指はさけて下さい。わからないときは必ず担当の先生に聞いて下さい。

指間ローリング器

冷え性について

これから冬本番です!この時期になると、(足が冷えて眠れない)なんて冷えを感じている方も多いと思います。冷え性は男女に関係なく起きる症状です。自覚症状としては、手足が冷たく眠れない、なかなか温まらない、夏でも冷えて辛い等で、冷えを感じる所も様々です。冷え性は、抹消部の血液循環が悪くなる為起こります。それに付随して不眠、肩こり、頭痛、その他、体調の悪さ等の症状を訴える事になります。

- 冷え症の原因は?
- 一、血行不良による循環障害の状態です。原因として挙げられるのは、筋肉量の低下、貧血気味、低血圧、動脈硬化などが考えられます。
  - 二、体温調節の役割をしている自律神経の働きのバランスが崩れてしまうと、体のいろいろな所に不調が起こります。
  - 三、ホルモンの乱れです。特に甲状腺ホルモンや女性ホルモンは、自律神経と大きなかわりがありホルモンバランスが乱れることにより冷えが起こりやすくなります。
  - 四、食事や、生活環境なども大きな原因と考えられます。

- 冷え性への対策
- 食事・冷えに良い食材としては、寒い地方で採れる物。例えば、人参や大根など。冬の時期に採れる食材。例えば、ネギやレンコンなど。
  - 運動・簡単なウォーキング位でも充分です。心臓等に持病がなければ、軽い運動をして筋肉を付け血行をよくしましょう。
  - 入浴・半身浴が効果的です。少しぬるめのお湯で、湯船に下半身だけ浸かります。心臓から遠い下半身を、ゆっくりに温めることで血行が良くなります。うっすらと汗ばむ程度が目安です。
  - 生活環境・冷えをしのぐには、衣類は大切です。薄着は確実に体の冷えにつながります。足元が冷える事で、内臓の働きや腰などにも影響が出ますので冷やさないよう心がけましょう。(五本指ソックスなどがお勧めです)

また、ストレスを受けたり、日常の不摂生が原因で自律神経のバランスが乱れ、血液循環を悪くして冷えを起こします。冷暖房に頼る季節感のない生活も、神経機能が鈍りその季節の情報が、上手く脳に伝わらなくなり冷えを起こします。

このような点を、ご自分で気を付けてみましょう。冷えに有効なツボなどを載せましたのでローリングや手で揉んでみて下さい。

