

特集 症状別速効ポイントローリング法



第34号 ロールング療法® 新聞



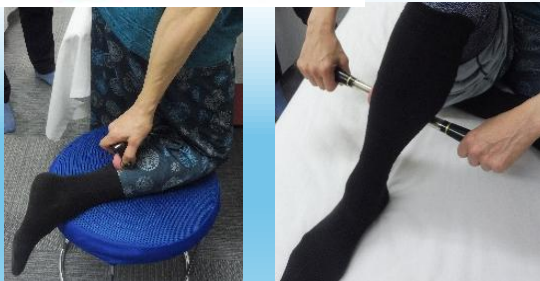
ROLLING

足のむくみ【承山】

ふくらはぎの中央膨らんだところのすぐ下に承山と言うツボがあります。
足の疲れ、立ち仕事などで足がむくんだ時、このツボをローリングするとむくみが解消します。少し痛いくらいにローリングしましょう。腰痛のツボとしても有名です。



承山のセルフケア↑
ローリング



足の冷え【湧泉】

足の指を曲げてできるくぼみの場所が湧泉です。このツボは生命が湧き上がるツボとも言われています。座位であぐらをかく状態になり、足をつかみ固定しビューティミニを使いローリングします。または、椅子に足を乗せた体勢で湧泉をローリングします。
湧泉をローリングすることで下半身の血行が良くなり足の冷えが良くなります。その他、気力・体力を高めむくみなどにも効果があります。



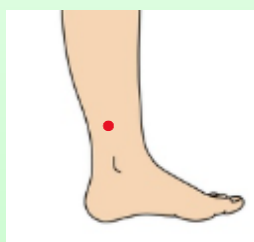
湧泉【ゆうせん】

湧泉のセルフケア
アローリング↑



婦人科

三陰交



三陰交の
セルフケア↑
ローリング

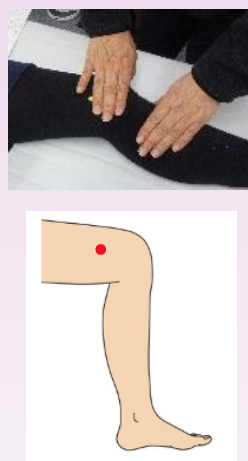


足首内くるぶしの一番高いところから指四本分上、脛骨後ろ側にあるのが三陰交です。陰三経絡が交会する所で三陰交と言います。
座位であぐらをかく状態になり、ローラーを持たない方の手で足を固定してビューティミニで、脛骨際の痛みを探しローリングします。
ここは骨際なのであまり強くローリングすると骨膜を痛めるので注意します。
三陰交をローリングすると自律神経が整い血行が促進され、ホルモンバランスが良くなり様々な婦人科系の症状をやわらげる効果があります。
別名 『女性のツボ』と言われています。

生理痛

血海

血海のセルフケア
ローリング↓



膝蓋骨内側角から指三本太ももに向かって上がったところが血海です。血海は血が多く集まるところとも言われています。
座位であぐらをかく状態になりローラーを持つ逆の手で足を支え固定しビューティミニでしこりを探しローリングします。
ビューティミニで痛くなくなったら、四つ玉ローリング器を使いローリングする方法もあります。また、三陰交と一緒にローリングすると効果がアップします。

吐き気 乗り物酔い

内関

内関のセルフケアローリング↑



吐き気

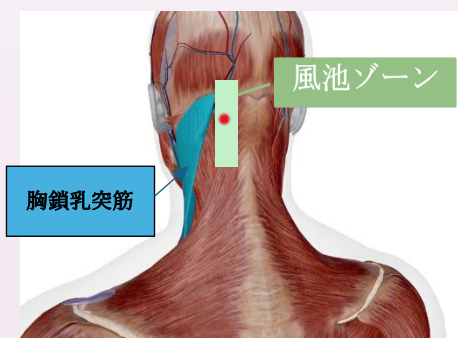
内関 手首内側の横じわから指3本分肘よりの中央に内関があります。
吐き気を感じたらまず、ビューティで圧迫ローリング、その後やや強めにローリングします。

乗り物酔いや、つわり等に効果的です。



筋緊張性頭痛

風池ゾーン



風池は、両耳の下を結んで、髪の毛の生え際、後頭骨の境目の少しへこんだ所。その前後を風池ゾーンと言います。目の疲れ、頭痛によく効きます。ビューティミニを逆さに持ち風池ゾーンを気持ちの良い程度にローリングします。拍動するようなズキズキする頭痛にはローリングしないで下さい。

筋緊張性頭痛↑
セルフケアローリング



咳止め

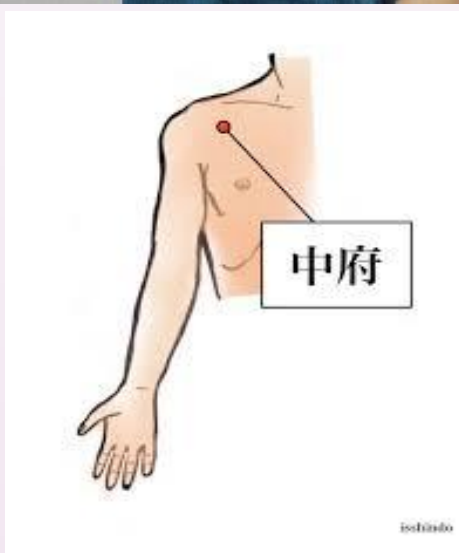
ちゅうふ
【中府】



中府の

セルフケアローリング↑

鎖骨外端下にあるくぼみから、指1本分下に中府はあります。
風邪をひいて咳が出ている時は、ローリングすると少し痛みを感じるようになります。少し痛みを感じるくらいの強さでローリングすると、咳に効果があります。
また、肩こりのツボでもあります。



不眠

しつみん
【失眠】

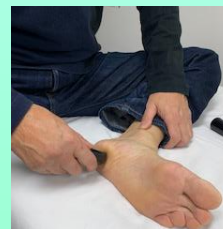
失眠穴の

セルフケアローリング→



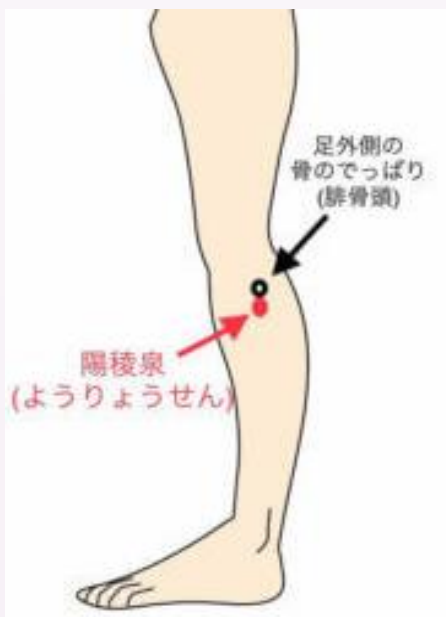
失眠 しつみん

かかと中央にあるツボ 神経の高ぶりを鎮めて眠気を誘うツボです。
他の部位よりも皮膚が硬いため親指で押しても力を込めにくいツボです
下の写真を参考に、ビューティローリング器具で強めにローリング 指圧補助器で圧迫する ローリング器を置いて、立ってローリング等やりやすい方法で行ってください。

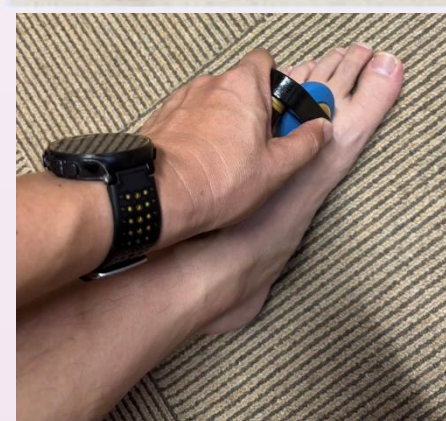


足がつる

ようりょうせん たいしょう
【陽陵泉と太衝】



膝の外側の下に有る骨のでっぱり（腓骨頭）のすぐ下の凹みが陽陵泉です。腓骨頭を見つけて、その下にビューティミニを添えて、細かくローラーを動かしてツボを刺激します。
陽陵泉は足のつりの他、腰痛・むくみ・坐骨神経痛などに効果があります。



足の親指と人差し指が交差する所の前の凹んだ所に太衝があります。ツボにローラーが当たるように、足の親指と人差し指の骨（中足骨）に沿って細かくローリングします。



陽陵泉と太衝の

セルフケアローリング↑

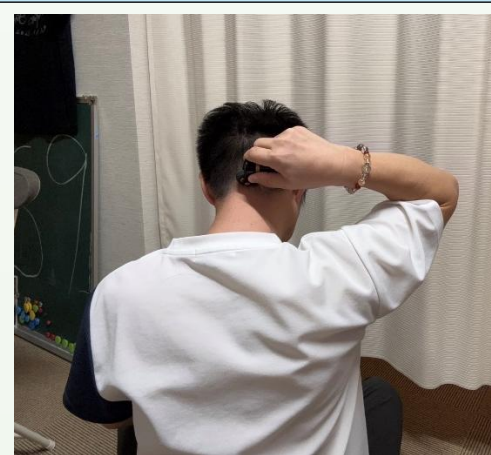
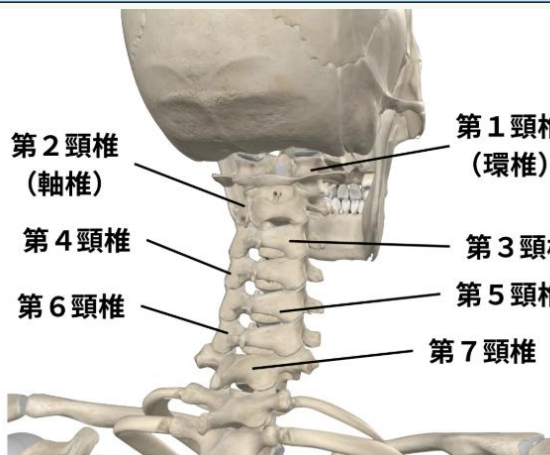
首コリ・肩こり 【頸椎のキワ】

耳診ローリング器もしくは、ビューティミニローリング器を使用



【首コリ】

頸椎は7つ存在しますが、頸椎と頸椎の間は1つ1つの関節となっています。その関節を上から順番にローリング器具で横切りしながら降りていきます。イメージは首の上から下へと順番に、首のすじを横に細かく切るような動きです。その際、髪の毛を挟み込まないようにタオルを頭から首にかぶせて、ローリングすると良いでしょう。リズムよく小刻みにセルフケアローリングしてみてください。



【肩こり】

鎖骨下窩（さこつかか）をローリングします。胸骨という胸の真ん中にある骨と鎖骨の下部をローリングしていくことで、肩こりが緩和していきます。鎖骨の下だけではなく、胸骨まで乗上げるくらいが良いです。胸骨の骨際に特にしこり・うっ血が発生しやすいからです。ローリングのローラー部分を鎖骨の下に当てていくようなイメージで、下斜め 45 度くらいの角度から当てていくと、鎖骨下窩（さこつかか）に当たります。

