

テニスボール・マッサージ

- 注意**：・骨粗しょう症など骨が弱くなっている可能性がある場合は、急激に強い力が掛らないように注意しましょう！
- ・ボールを同じ場所に長い時間当てたり、当てたまま眠ったりすると痛みが出る場合があるので注意しましょう！
 - ・背骨を直接押すと、痛みが出る事があるので注意しましょう！

用意するもの

テニスボール 1 個をそのまま使う。または、テニスボール 2 個を靴下に入れ口をしぼり、2 個ひと組で使う。ボールを当てる場所に応じて使い分けをする。

基本的な方法

1. 筋肉の疲労している部分やコリの部分にテニスボールを当て、体重をかける。
2. ズンと響くところを探し、数十秒から 1 分程度当てたままにする。
3. ボールを移動させて次のポイントを捜し、同じように繰り返す。

ヒント

1. 刺激が強すぎる場合があるので、急に体重をかけないようにすること。
2. 刺激が強い場合は、フトンなどの上で行うか、当てる時間を数秒くらいにする。
3. 刺激が弱い場合は、床などの固いところで行う。

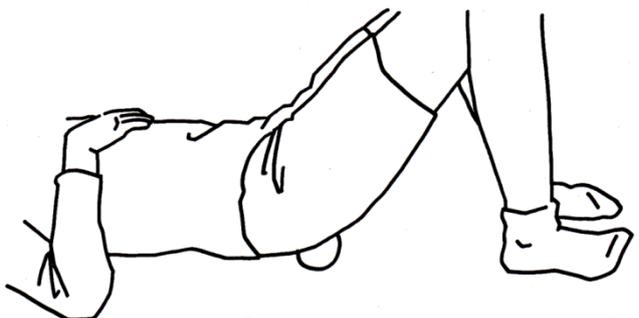
背中から腰

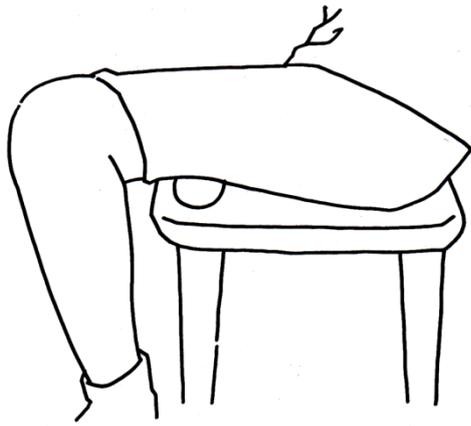
仰向けで寝て、1 個、もしくは 2 個ひと組のテニスボールを背中、または腰の下に入れる。身体をずらすか、手でボールを移動させて響くところを探す。膝を立てた状態や伸ばした状態など、やりやすい方法で行う。



殿部

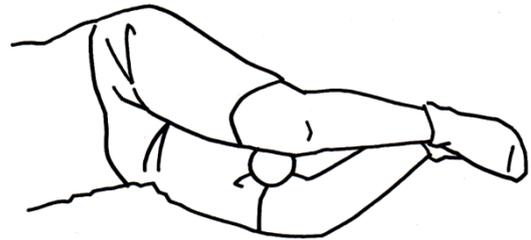
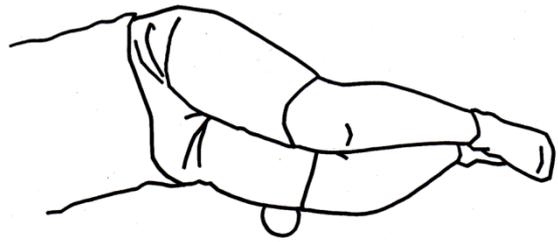
仰向けで寝て、お尻の下にボールを入れる。背中と同様に、響くところを探して行う。





フトモモのうしろや外側、内側

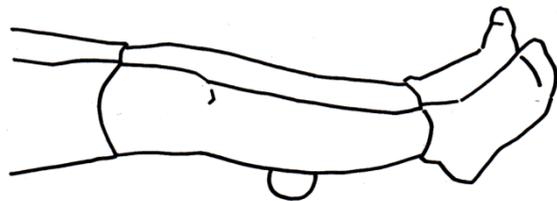
椅子の座面とモモの間にボールを入れる。



横向きで寝て、モモの下にボールを入れたり、モモの間に挟んで行う。

フクラハギ

床に座り壁にもたれて、フクラハギの下にボールを入れ、響くところにボールを当てる。



首

仰向きで寝て、ボールを手に持ったまま首の後に回し、コリを探してボールを当てる。



頭

仰向きで寝て、二個一組のボールを後頭部に当てる。次に、少しだけ顔を左右に向けて響くところに当てる。

おなか

仰向きで寝て、おなかにボールを乗せ、そのボールの上に両方の手を乗せる。力を入れて押さえずに、手の重みだけが掛かるようにする。ボールをゆっくり転がしながら、響くところを探して当てる。



肩こり腰痛予防ストレッチ

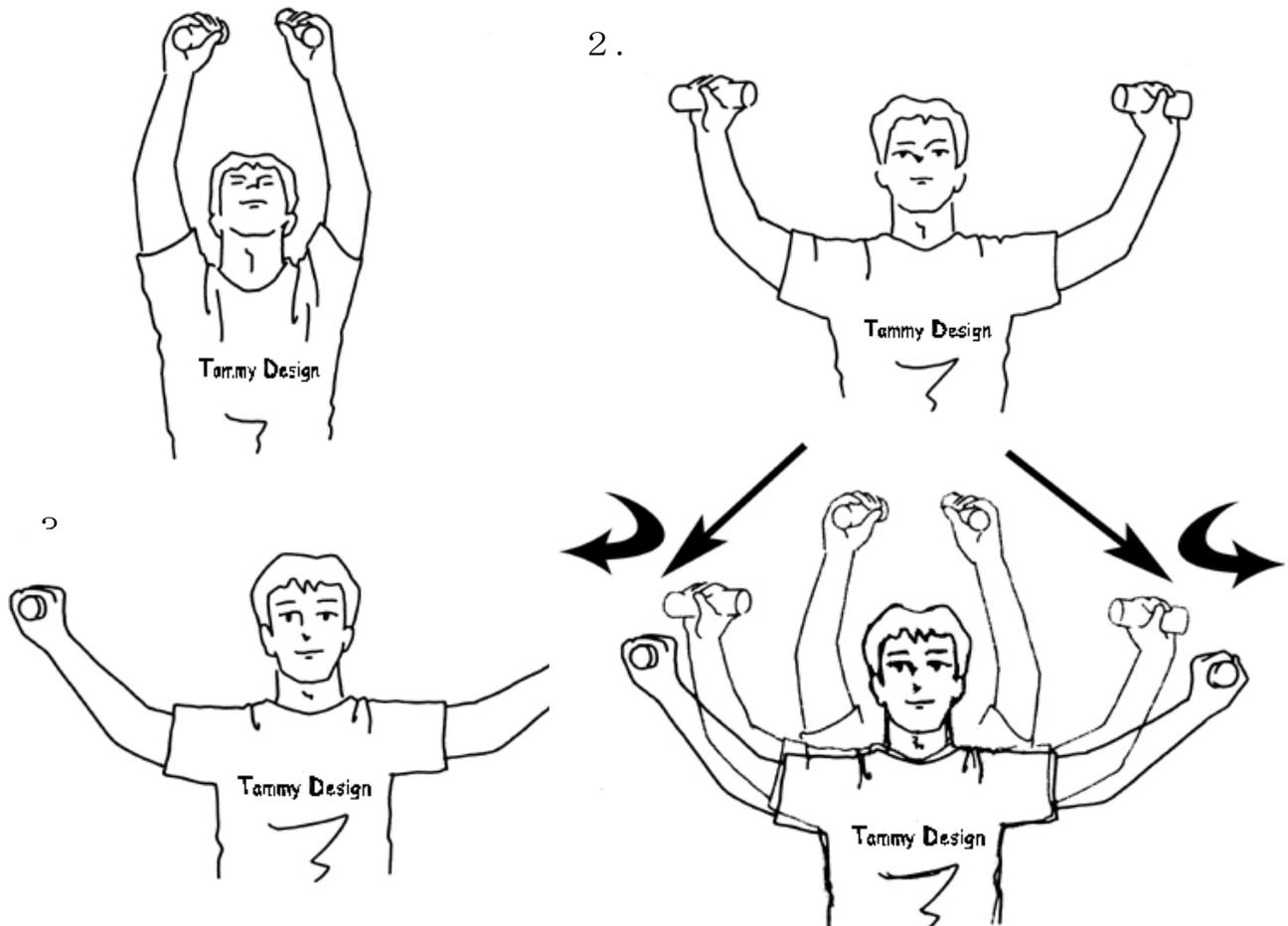
肩関節のストレッチ運動

ラップの芯や、水を入れたペットボトルなど、手で握れるものを用意する。
(無くてもOKです)

1. 両手に芯材などを軽く握り、足を肩幅に開いて立つ。
(手を筒の形にしてもOK)
2. 手のひらを内側に向け、頭の上にまっすぐ伸ばす。顔を上げて手を見る。
3. 手を引き下げながら、手首を外に回し、両肘を外に開いていく。目線は手の高さにあわせて下げていく。
4. 手のひらが目の高さで完全に外を向くようにし、胸を広げる。目線は正面。
5. 手のひらが内側に向くように、頭上にゆっくり戻す。顔も手の動きに合わせて上を向く。(手を下げてきた反対の動きで戻る)
6. 10回程度繰り返す。

ヒント ジワッと引き下げるイメージで行う。

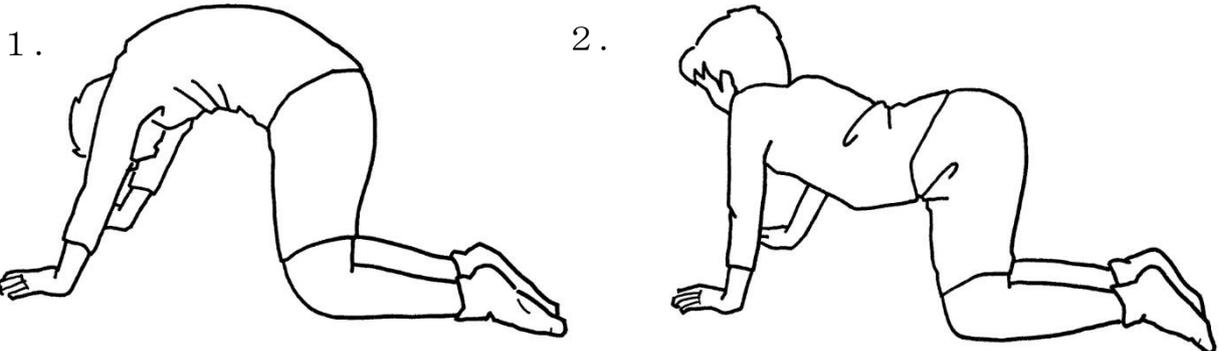
無理は禁物だが、動かせる範囲を一杯に使う。



ネコのストレッチ 1（腰と背中を伸ばす 1）

1. 四つんばいで、ヘソを見るように頭を下げ、腹をへこませる様にしながら、天井に向かって背中を持ち上げ、5つ数える。
2. 頭を上げながら背中を下げていき、顔は正面に向きながら、腹の力を緩めてたるませ、5つ数える。
3. 数回繰り返す。

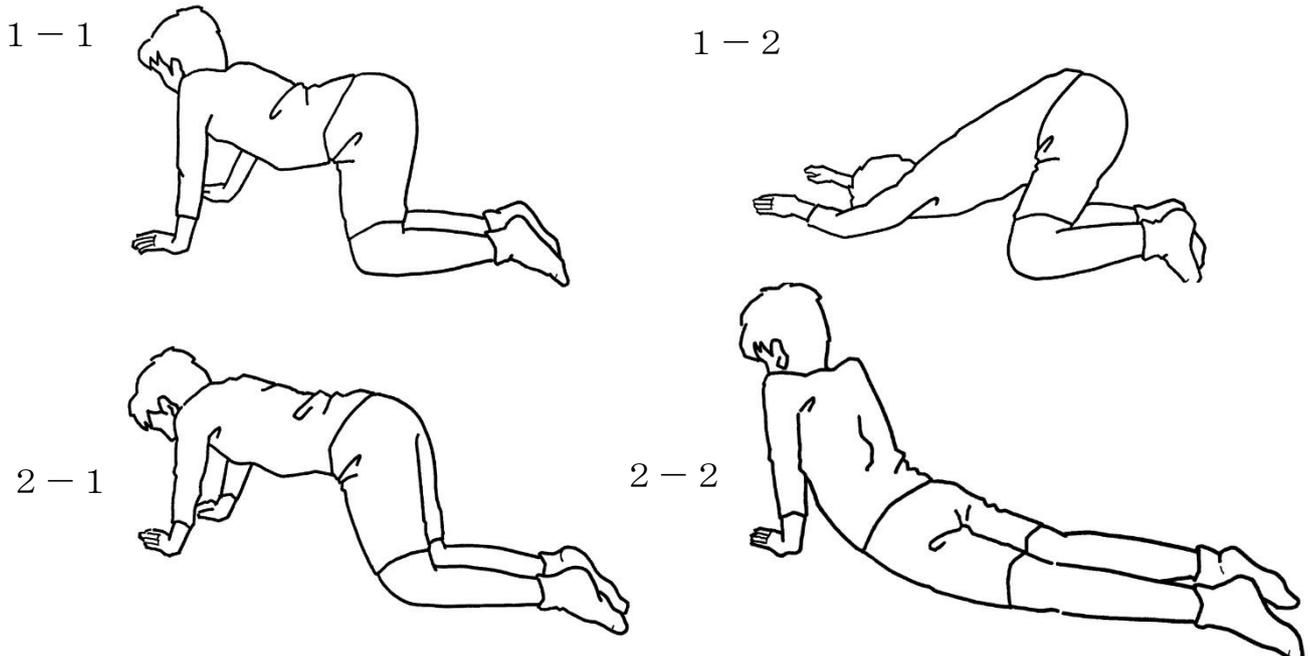
ヒント：腰などに痛みが出ないように、無理せずに行なう。



ネコのストレッチ 2（腰と背中を伸ばす 2）

1. 四つんばいで、手を前に滑らせながら頭を床の方へ下げ、背中・ワキ・腕が伸びるようにし、5つ数える。
2. 上体を持ち上げてから、股関節が伸びるように腰を前に移動させ、股関節が床に付くように腹の前側を伸ばし、5つ数える。
3. 数回繰り返す。

ヒント：腰などに痛みが出ないように、無理せずに行なう。



肩甲骨の間のストレッチ（猫背の解消）

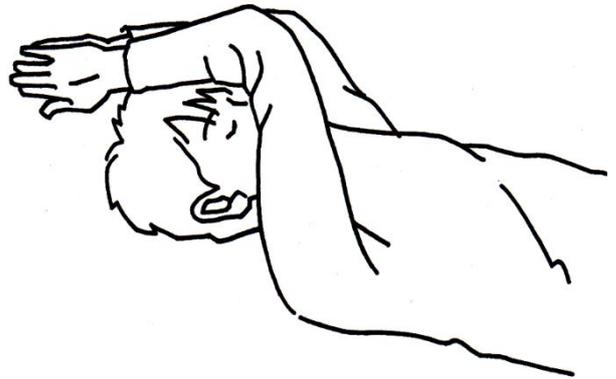
1. 床に仰向けで、胸の前で両肘、両前腕、両手のひらを合わせる。
2. 両肘を出来るだけ合わせたまま、両手を頭の上まで持ち上げる。
3. 両肘を、耳の横を通過させて床まで降ろす。
4. 肘と手首を床に接触させながら両腕を身体の横まで回して下ろす。
5. 数回深呼吸しながら、動作を休んでリラックスする。
6. 同じ動作を3回繰り返す。

ヒント：動作のあいだは呼吸を止めないようにする。

1



2



3



4



製作・文責 リフレ宮の森 代表 白幡克治
北海道札幌市中央区北4条西24丁目1-1
☎ 011-612-2133