

ひとりでできる

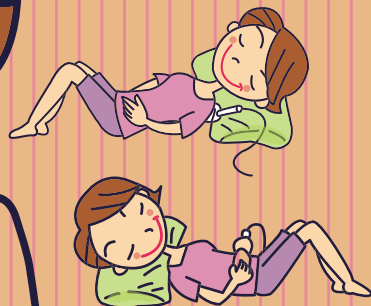
三井温熱療法

基本使用法編

制作：三井温熱株式会社



ちよっとかけ方を
工夫すると
身体の深部まで
簡単に、効果的に
注熱することができます。
そんなヒントが満載!



基本的な注意点

- ① やけど防止のため、ひとりで使用の際は必ず添付されている布袋を利用してください。
- ② 入浴後、汗や水滴などをよくふいてから行うのが理想的。食後は1~2時間ほど間をおいてください。
- ③ 熱さをがまんすればよく効くというわけではありません。(低温やけどの原因にもなりますから注意!)
- ④ 注熱時間や一日の回数には制限がありませんが、無理のない範囲で行なってください。

使用前に
よく読んで
くださいね。

身体を動かして筋肉をゆるめながら注熱すると、
身体の表面だけでなく深部まで、
心地よく熱が入ってきます。
ひとりでやるときのポイントは

『**温熱器は動かさず、自分の身体を動かしていくこと**』

背中に注熱することによって、脳脊髄神経系・自律神経系に
刺激を与え、脳からの伝達をスムーズにすると考えられます。

**気になる部分の注熱の前に、できるだけ背骨を中心とした
背中に注熱してください。**

(注熱)…身体の深部にゆっくりと熱を入れていくこと。

次ページからのイラストを参考に各ブロックごとに試してみてください。

3P
楽な温熱器の
持ち方

4P
背中

5P
肩・首・
後頭部

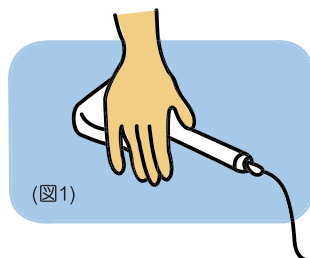
6P
腹部

7P
脚・臀部

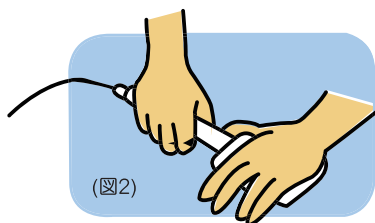
8P
胸

楽な温熱器の持ち方

柄を持たずに発熱部分の反対側を手のひらにおき、柄が親指と人差し指の間にくるように持ちます。(図1)



(図1)



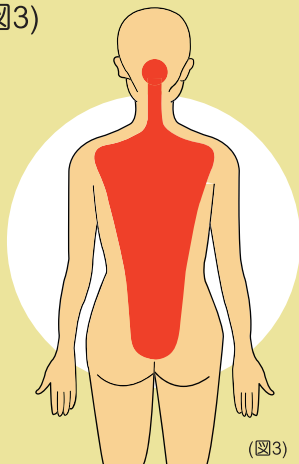
(図2)

柄を持つときも反対の手のひらを添えて使用すると気持ちの良い圧が入り、手も疲れません。(図2)

背中のポイント

背骨とそのまわりの筋肉をゆっくりと温めます。注熱の基本となる最も大切な部分です。

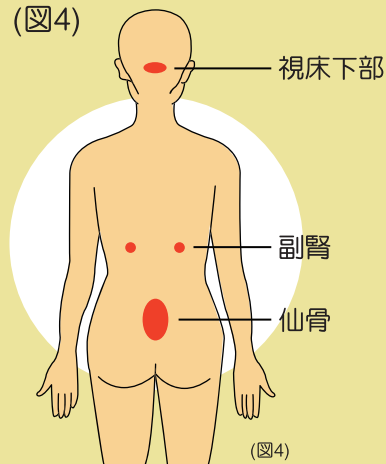
(図3)



(図3)

背中を温める際、視床下部、副腎、仙骨を特に意識しながら注熱します。

(図4)



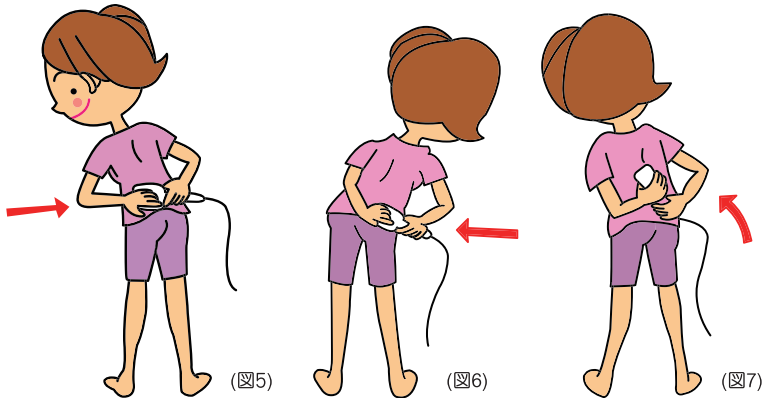
(図4)

背中

◎温度は気持ちの良い、すぐに熱いと感じない、温度に設定して下さい。

・立ってやるやり方…

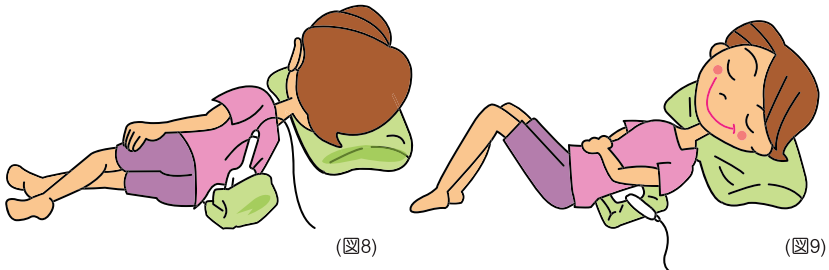
手が届く範囲は温熱器を両手で支え、軽く押さえるようにしながら(図5)、身体を前後左右にゆっくりと動かします。(図6~7)



・寝てやるやり方…

手の届かないところは温熱器の上に身体を乗せます。(図8)

膝を立て、身体を左右にゆっくり動かして注熱していきます。(図9)



身体をゆっくり動かしながら注熱すると、こっているポイントがより明確に分かるようになります。特に気持ちが良いと感じる点で少しおいておきます。

肩・首・後頭部

- ① 枕と身体の間に温熱器をはさみます。
(図11)



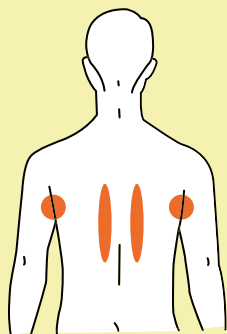
- ② 反対側の手で軽く圧をかけていきます。
(図12)



- ③ 首は軽く反対の手をそえると心地よい感触になります。また首筋はすぐに熱くなるので注意しましょう。(図13)



- ④ 後頭部は、頭を円を描くように動かしたり、左右にゆらすようにゆっくりと動かしていきます。



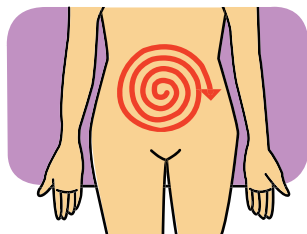
肩まわりのポイント

肩まわりのこりを取るためには、肩甲骨と背骨の間、脇の下、腕などが大事なポイントになります。

肩こりを感じている部分だけでなく、普段こりをあまり感じていないところも、温熱器をあてると、こっていることが良く分かります。より広い部分を温めましょう。

腹部

- ① お腹全体をゆっくり軽く「のの字」をかくように流してみます。(図14)



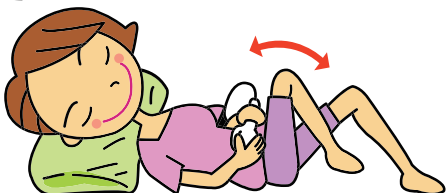
(図14)

- ② 膝をたてて硬さや冷えを感じるところでとめ、ゆっくり温めます。(図15)



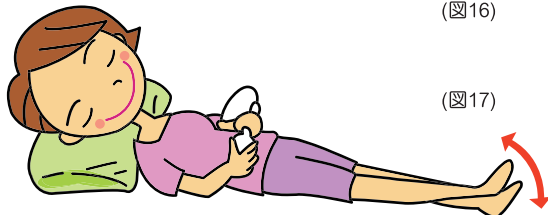
(図15)

- ③ このとき、膝を身体の顔の方にゆっくり動かしたり(図16)、



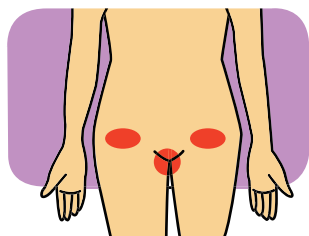
(図16)

足を重ねてゆっくりゆらゆらする動き(図17)をすると、より効果的な注熱ができます。



(図17)

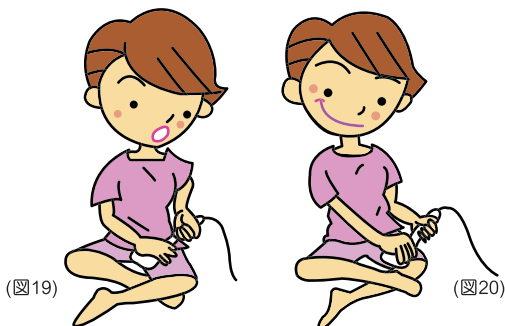
- ④ そけい部や恥骨上などにおくと熱が骨盤内に広がっていきます。(図18)



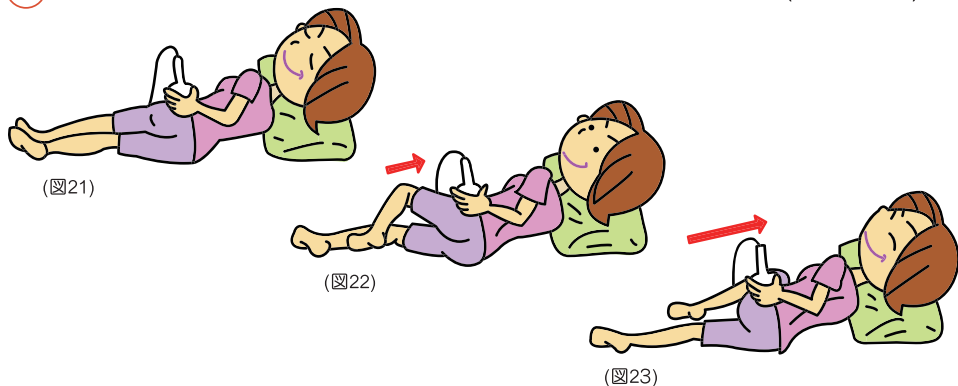
(図18)

脚・臀部

- ① 内股…腕の力でなく、自分の体重を移動させながら熱をいれていきます。
(図19~20)

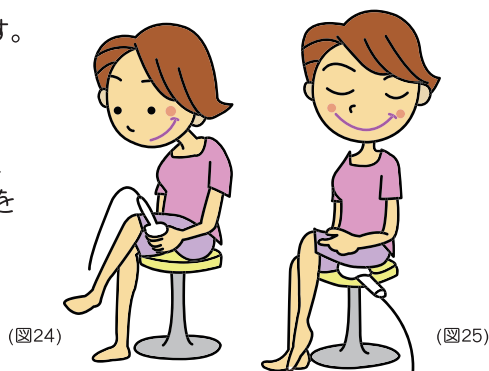


- ② 外股…横になって脚をゆっくり伸ばしたり、まげたりします。(図21~23)



- ③ 大腿部…温熱器を両手で支えて持って、ゆっくり脚をけり出します。
(図24)

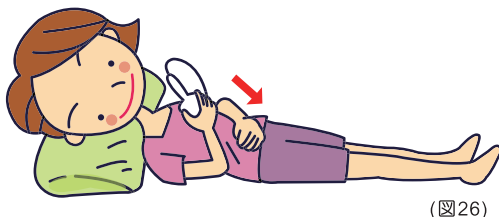
温熱器をいすの上におき、そこに足を乗せ、同じようにゆっくり脚をけるようにします。(図25)



- ④ その他の部分…ふくらはぎは両手ではさむようにしてゆっくりと注熱します。足の裏は温熱器の上に足を軽く乗せておくだけでよく温まります。

胸

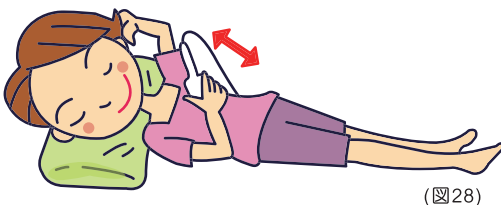
- ① 温熱器を胸に置き、ゆっくり肘を開いたり閉じたりします。気持ちの良い場所で少しとめておきます。



動きのポイントは肘をゆっくり動かしていくことです。
(図26～27)



- ② 同じ姿勢で肘を下げたり、上に上げたりします。(図28)



ひとりで温熱器をかけるときの《ポイント整理》!

- ① 温熱器を動かさずに、体にはさんだり、自分の体を動かすようにしてゆっくり注熱していきます。
- ② 熱ければ効果が高くなるというわけではありませんが、熱いけれど気持ちの良いポイントを見つけて、低温やけどをしないように注意しながら、繰り返し注熱していくことが大切です。
- ③ 毎日すべての箇所をする必要はありませんが、仙骨や腹部はできるだけ毎日するように心がけましょう。
- ④ 骨まで温めるような気持ちで、少し圧をかけて温熱器を使うと効果的です。

無断転載を禁じます。