

## 腰のマッサージ

骨盤を起始とする脊柱の両側の起立筋を対象にVカルチの端部アール面を押し当てて小刻みに上下にスライドさせてマッサージします。

突起部の利用は避けて下さい。

次第に腰に暖かさを感じるようになり気分が好転します。

## 蹠のマッサージ

足裏は漢字では、蹠と書くように全身機能の源泉とされ、全身機能に関するツボ図が街の配布チラシや散歩路面の鑄型となって設置されている程です。

足は、手と同様に骨の数が片足27コもあり全身の骨の総数(206個)の1/4を占めており、それが関節を成し、筋と腱によって体全体を支える大役を果たしています。

この足の関節が不具合になることで膝や腰を痛めていることに存外気付かないでいます。

Vカルチは、指先から踵まで蹠全面のスライドマッサージを行って、筋の緊張バランスをほぐします。

所謂ツボ押しは、チラシを参考に示します。

インターネットや市販の雑誌や図鑑などでその効用が示してありますが、その際の際のVカルチによる押圧は、左右端部のお好み凸面を利用してお使い下さい。



## 臀部のマッサージ

一般の歩行以外で、カ仕事をしたり過度のスポーツに興じたりした時に、臀部のコリを覚えますが、普段は疲労を直接覚えないので手入れを忘れがちとなりますが、例えば臀部を角面にぶつけて痛めた時など、翌日は、歩行するのが困難になった経験がありませんか。

野球選手が過度な練習で臀部が痛み出して数ヶ月を棒に振るケースもあります。

臀部の筋は、竹製の花籠のようにも見える膨らみをおびた筋で脊柱と下肢を礎石となって支えて連結しているから疲労も起きます。

この解消には、Vカルチの大アール面を利用してふくよかなおしりの全面を上下に筋に沿って動かしながらスライドマッサージして下さい。

翌日に疲労を持越すことなく軽快な歩行が期待出来ます。

## 手の押圧・マッサージ

手は、第二の頭脳と言われ外部の状態をたちどころにキャッチする部位でもあります。

掌は、Vカルチを握ることで半自動的にマッサージを行っています。

手の甲を軽くローリングマッサージすることで、嫌なしわしわ模様が張りのある手の甲へと色艶までも若返らせることができ、指先の爪への指圧は、Vカルチの小突起部を利用して行います。

リハビリ中の方にはこの他にも指と指の股にVカルチを差込んで、硬縮した指の1本1本を広げる練習も自分ででき、麻痺した側の手に、いい方の手を使って握らせたり又、転がしたり回転させるリハビリ道具としての利用もお勧めです。

## 下肢のマッサージ

下肢は、足を動かすことで血管のマッサージを筋肉が行いつつ血行を保っています。

特に静脈は、心臓へ帰還する血液の逆流を止める逆止弁の働きで血行を保っていますが、座りっぱなしで関節運動が不十分になりがちな空の旅では、エコノミー症候群によって惨禍を招くケースもあります。

そこで足首の関節運動とともに持参したVカルチのアールエンド面で膝関節の裏側から脛骨の両脇、こむら、膝関節へとスライドマッサージを入念に繰返し繰返し行います。血行と同時にリンパの流れにも好影響を持たらし足が軽くなるのが実感できます。

## リンパの流れをスムーズにするための押圧

朝、起きた時に顔や足がむくんでいたり、疲れが取れない等の症状がある原因が、リンパの流れに起因する場合があります。

リンパの流れをスムーズにするポイントは左右鎖骨部のくぼみから首筋、脇の下、膝裏、鼠径部でのリンパの流れを良くすることが重要と云われています。

この部分をVカルチの大アール面を利用して押圧すると、指の疲れもなくとても便利です。