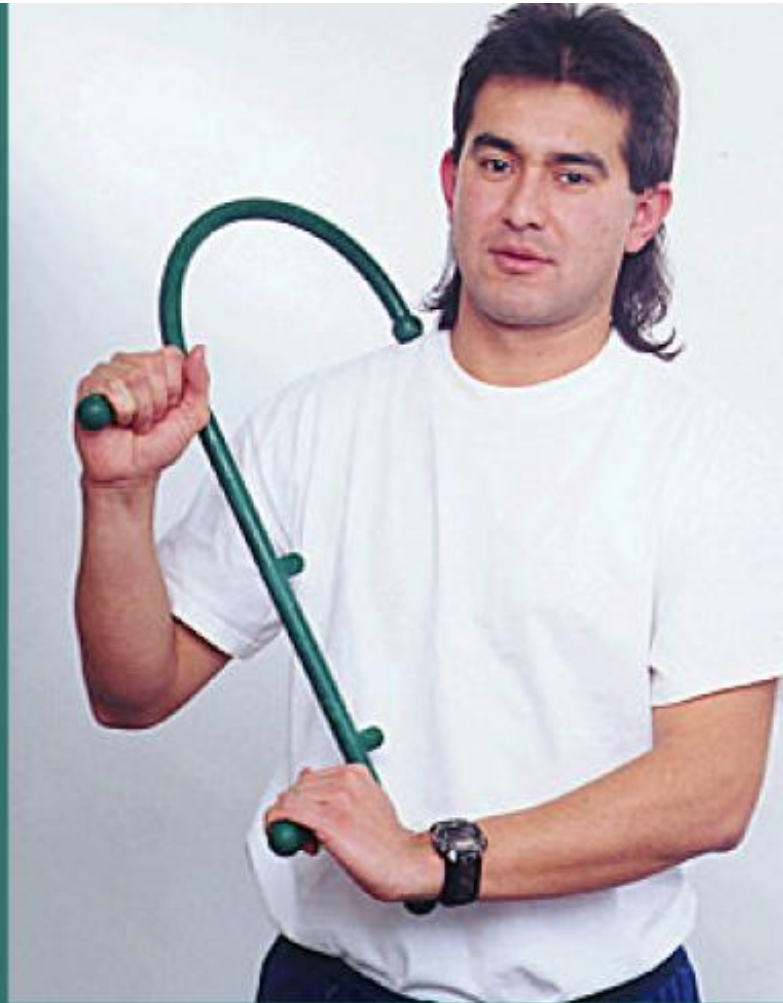


セラ・ケイン

深部圧カマッサージ器

使用説明書



セラ・ケインは筋肉に圧力を与えてコリをほぐすマッサージ器です。セラ・ケインのユニークなデザインは体の届きにくい部分にも御自分で圧力を与え、マッサージを施すことを可能にしてくれます。

セラ・ケインは、首の手術
および椎間板ヘルニアのために生じた慢性的な痛みを和らげていた患者が自分の苦しみを和らげるために自ら開発したものです。セラ・ケインによるマッサージと毎日のストレッチングの組み合わせによって彼は痛みから長時間解放されることができたのです。

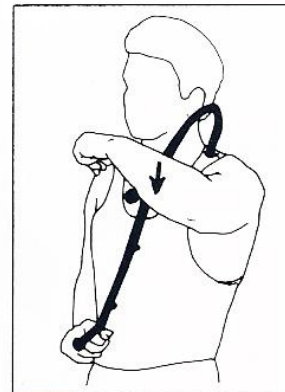
てこの原理の応用によって操作は簡単！

第一図のように、セラ・ケインを手に持ち、マッサージボールが肩の上に位置する様にします。次に、右手を3～5cm外側に押し出しながら、両手を真下に引き下ろします。左手は左半身から離れないように、そして動かないように保ちます。適度な圧力が得られたら左手を前後に動かし、マ



ッサージボールが皮膚から離れないようにしながら、筋肉の上を横

切るように滑らせませす。圧力は3cm四方より外側の部分に散逸することのないようにして下さい。圧力の範囲が狭い程マッサージ効果は高まります。次に



第二図を見て下さい。前腕をマッサージ器上部ハンドルにもたせかけることによって左腕筋肉をリラックスさせ、なおかつ同様の圧力効果を得ることができます。てこの作用を適切に利用すれば、手腕部の動きが必要最低限度に抑えられ、セラ・ケインの使用がより楽になります。てこの使い方は少し練習すればすぐできるようになります。図と使用法をよく見て気長にトライしてみましょう。

マッサージボールが体から離れないようにしましょう。 そうすればセラ・ケインのコントロールがし易くなりますし、それが筋肉からはずれてしまうこともありません。圧力が充分かかっているならば、皮膚は筋肉上を動くマッサージボールの動きに合わせて動くのでコントロールを確実に維持することができます。

初めは軽い圧力を短い時間与えることから始めて下さい。筋肉はゆっくりとほぐすこと必要です。痛みのひどい1～2箇所を、数分間マッサージするだけで充分です。セラ・ケインの使用が余りに簡単、かつ快適なため、初めての方はついやり過ぎになりがちです。やり過ぎると、一時的ではありますが以前より痛みが強くなってしまふ、ということもあります。しかし、そのような痛みは十分な睡眠又は12～36時間の経過により消えてしまいます。翌日もっと軽いマッサージを同じ箇所に行なうと効果的です。又、軽いストレッチングをしたり、氷で冷やしたり、熱いお風呂も良いでしょう。慣れてくれば、あなたもより強いマッサージをより長時間楽しめるようになります。

セラ・ケイン御使用前にストレッチングを行なって下さい。痛む箇所を見つけやすくなります。セラ・ケイン使用時には圧力をかけている筋肉を伸ばすようにして下さい。そうすれば筋肉のどの部分が痛むのかを正確に突き止めることができます。又、セラ・ケインを使用なさる前に熱いお風呂に入ると、より強い圧力を、後に痛みが残ることなく、かけることができます。

三つの基本姿勢（立つ、座る、横になる）のそれぞれで、ある一患部にセラ・ケインを適用することで、あらゆる可能な角度からその筋肉へマッサージを施すことができることとなります。この線密なアプローチは、痛みの芯にあたる部分（トリガー・ポイント）を和らげるのに最も適切な圧力を浸透させる角度を得るのを、より確かにしてくれるのです。

圧力の程度は使用の方法によって変わります。例えば、背中の筋肉は前腕の筋肉より強い圧力を必要とします。一旦筋肉のコリがほぐれた後は「痛い」と「気持ちが良い」との中間位の強さの圧力（「痛いけど気持ちが良い」）をおすすめします。マッサージボールを動かしながら徐々に圧力を加えていって下さい。マッサージをするに従って痛みが引くようであれば、もっと強く押すか、又は、ボールをほんの少しずらして、トリガー・ポイントの最も敏感な部分の上へ移動させて下さい。もしひどく痛む筋肉があるようなら、痛む場所をマッサージする前に周辺の筋肉からマッサージを始め、少しずつ痛む場所に近づくようにして下さい。

■適切な圧力を加えると同時に、トリガー・ポイント上をボールがゆっくり前後するように動かして下さい。ボールをやさしく揺り動かすことによって筋肉への圧力の浸透度が高まります。

■トリガー・ポイント上をじかに押し、5～10秒間そのままにして下さい。一旦離してから同じ動作を数回繰り返して下さい。この方法は首の前部及び側部には使用しないようにして下さい。この部位の筋肉は非常に過敏ですので、指でマッサージをされることをおすすめします。この方法は筋肉の層の厚い部位での使用に適しています。御自分の圧力の限度を良く把握した上で適用して下さい。

■どの方法も系統だったアプローチをすることで自分の体への認識を高めることとなり、最良の結果を得ることにつながるのです。

ストレッチ無理なく、楽に、さわやかな気分！

ストレッチを始めるのに遅すぎるということは決してありません。実をいうと、年をとるに従って、規則的なストレッチがより重要になってくるのです。基本的なストレッチ方法は年齢、体の柔軟性に関係なく同じです。適度なストレッチとは、あなた自身の快適さの限度を越えてはいけない、ということです。

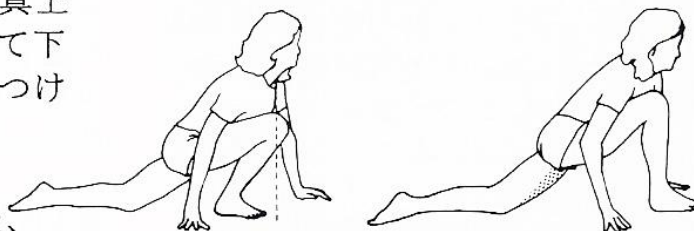
ヒップ及び鼠径部

膝を曲げ両足の裏を合わせて、ゆったりリラックスして下さい。30秒間そのままにします。体の重みを利用して自然なストレッチを。



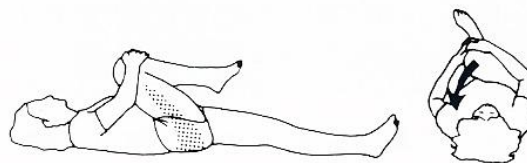
ヒップ及び鼠径部

前方の脚の膝がかかとの真上に来るまで脚を前に動かして下さい。もう一方の膝は床につけます。次に、ヒップ前部を下方に動かして下さい。30秒間そのままにした後、脚を交代し、同じ動作を繰り返します。



背部及び脚部

仰向けになって頭を床につけ、下背部もまっすぐ床に平らにします。一方の膝を胸に引きつけ20秒間そのままにします。応用：膝を反対側の肩の方に引っ張ります。20秒間そのままにし、もう一方の膝で同じ動作を繰り返します。



毎夕10～30分間のストレッチを行なうことにより筋肉は首尾良く調整され、翌朝快適な気分を味わうことができます。コリや痛みを感じる部分がある時は就寝前にその部位のストレッチを行なって下さい。翌朝きっと違いが分かる筈です。もしそのような時間がとれない時は数時間おきに短い時間（5分間）のストレッチを行なって下さい。その日一日きっと快適な気分でいられることでしょう。

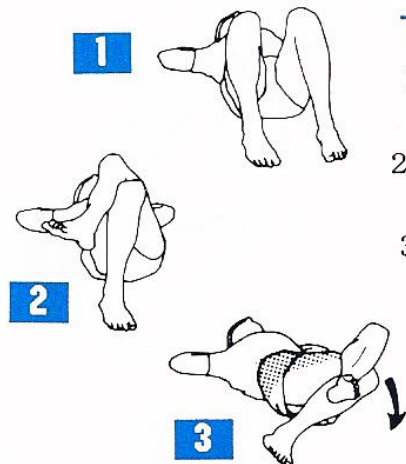
ストレッチはし過ぎるよりも足りない方が良い。

ストレッチをする時は、常に、もう少しいける所で止め、くれぐれも限界点までいってしまうことのないように心掛けて下さい。力をではなく、フィーリングでストレッチを行なうことを学びましょう。

上、下背部

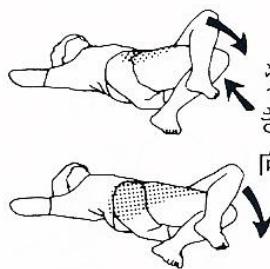


右脚を伸ばして座ります。左脚を右脚の上に交差し、右脚膝の外側に位置します。右肘を曲げ左脚膝の上に置きます。次に左手を体の後方に置き、左肩越しに後ろを見るように上半身をひねります。15秒間そのままの姿勢でいた後手足を交代して繰り返します。



下背部及びヒップ上部

1. 両膝をくっつけ両足を床の上に置きます。頭の下で手を組み、両腕は床の上に置きます。
2. 左脚を右脚の上に乗せます。左脚を使い右脚を床の方に引っ張って下さい。
3. ヒップ側面又は背中下部に充分ストレッチを感じるまで下に引いて下さい。脚を替えてもう一方の側も同じことを繰り返します。



応用：左脚で右脚を下におろすと同時に右脚を持ち上げようとする事で、反対方向への伸張をつくり出すことができます。左脚の力と拮抗する力を加えることにより反対方向の伸張を使ったストレッチを作り出すことになります。

基本的ストレッチに加えて応用ストレッチも行ないましょう。応用では体の使い方が異なります。例えわずかな違いでもストレッチの角度を変えることにより、より多くのストレッチ可能性を探ることができます。

首

あらゆる首の位置に際して

首をボールによりかからせます。
手、ケインは動かしません。

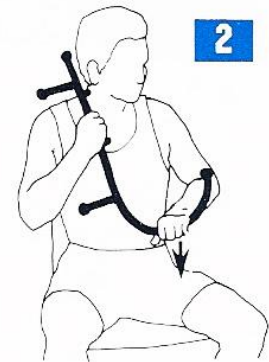
首を左右、上下に動かして
圧力を得ます。

仰向け姿勢でも行なってみま
しょう。枕をあてがい、
頭を持ち上げます。

首の前部、及び側部の筋肉は
指でマッサージします。



#1首



#5首



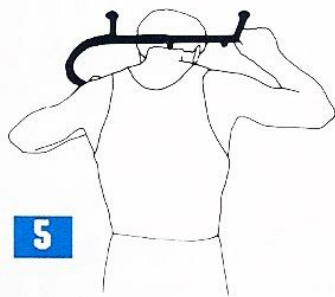
#3首



#3A



#3首



#5

脚を組んで位置
を調節します。

#6首

右手を前方に押し
出して圧力を得ます。

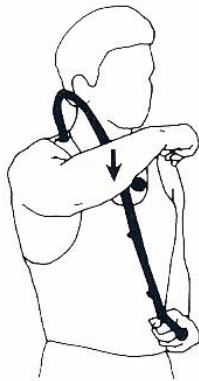


#5A

最適な効果を得るには手・腕の動きを最小限にすること。

肩

あらゆる肩の位置に際して



1

#1 肩



2

#1 肩

圧力を得るために矢印の方向に押し下げます。

上腕を前後に3~5センチ動かし、横方向のマッサージを行ないす。

腕は常に体の脇近くに。



3

#1 肩



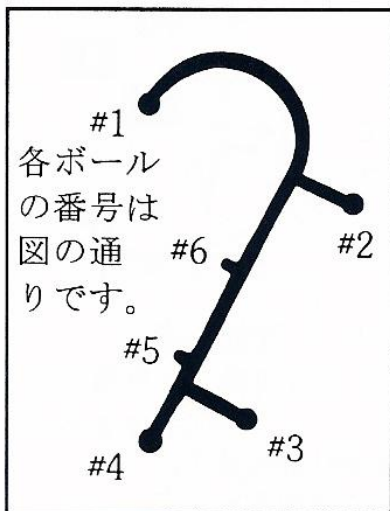
4

#5 肩



5

#1 肩



6

#1 肩

ケインを脚の前部によりかからせます。



7

#1 肩

最大限の力でこの力、安定性を得るために図をよく参照すること。

背中

右肩をマッサージする時は左肩越しにケインをあてがいます。

#1 上背部
左手を下方に押し、
次に右手を
前方に3~5センチ
押し圧力を
得ます。



手の位置を
交代します。

届きにくい
時は右肩を
回します。



#1 下背部
いすにしっかりとすわり、
ボールによりかかります。

体の大きい人のた
めに最適な位置

背部及び臀部をいす
の背もたれから5~7
センチ離します。

ケインは横に離して持ちます。
横方向のマッサージの
為には左右に動きます。



#1 上、中背部
最大限の力でこの力を得るために
ケインを上方にかたむけます。
左手を下方に3~5センチ押し
圧力を得ます。右腕は動かしません。

#1 下背部
いすにすわって、ボールにじかにも
たれかかります。



圧力を得るために右手を3~5センチ外側に押し出します。
それから上半身を左右に動かし横 方向のマッサージを行ないます。

マッサージを行なっている筋肉に注意を集中すること。

背中



#6 上、中背部
圧力を得るために右腕を押しします。

5



5A

曲線部はわきの
下で上向きです。



6

#1 中背部
いすにすわって、じかにボールによりかかります。
右腕はその場に固定させておきます。



7A

いすにしっかりとすわり、
ボールによりかかります。
横方向のマッサージのため
に左右に動きます。



7

#5 上背部



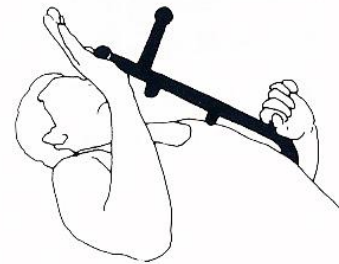
8

#1 背部
枕を使用して頭部を持ち上げて
おきます。



8A

持ち方をいろいろ変えてみましょう。
手のひらは広げておく方が簡単です。



仰向けの姿勢は最もケインの使い道が多用です。
ご自分でいろいろトライしてみましょう。

圧力を得るためにはボールによりかかること。

脚部



1

いすに横向きにすわりまゝ。左足の周りにケインを巻きます。右手を下方に押し、圧力を得ます。左足を心持ち前方に置き、安定性を得ます。

ケインは脚の上に置きます。圧力を得るために両足を外側に押しだします。

#3 外側脚部

右手を前後に動かし、必要箇所を見つけたら、横方向のマッサージのために上下に動かします。



2

#6 上脚部



3

あらゆる脚の位置に際して

ケインのフック部分を持っている側の腕は動かしません。



3A

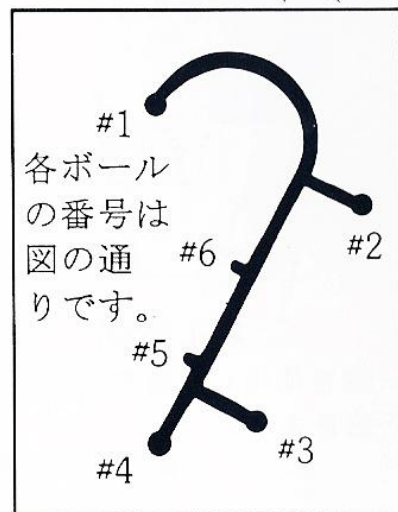
#6 後脚部

横方向のマッサージのために左右に動かします。

いすの座席にケインを対角線状に置きます。



4



ケインの使用前後にはこのストレッチ運動をすること。

脚部

圧力を得るために左腕を引いて下さい。



てこの力を利用してこの力を利用するにはケインを上方に傾けます。



#6 下脚部
右脚の周りにケインを巻き付けます。



安定性を得るために左足を少し前に出します。



安定性を得るために2番ボールをふくらはぎの内側に位置させます。かべかソファによりかかります。



#4 内脚部
2番ボールのシャフトをわきの下に位置させ、脚の方向によりかかります。

#5、#6 下脚部
ふくらはぎをボールの上に置いて、脚を左右に動かします。



#5 足
床又は右足にもたれるようにします。

圧力を得るために足をボールに押しつけます。
仰向けの姿勢でも行なってみましょう。

結果を急がずに、じっくりと。

腕部



#5 上腕部



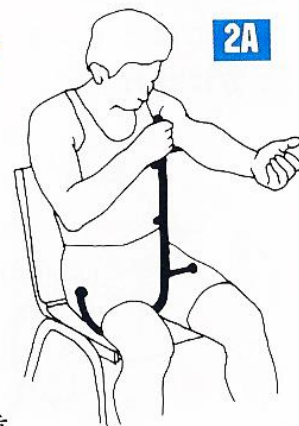
あらゆる腕の位置に際して

ケインをしっかりと脚の上に置き固定させて下さい。

圧力を得るためにはボールの方によりかかるか、又はボールを体の方へもたれさせます。

さらに圧力を得たい時はボールに体重をかけます。

#3 上腕部



#6 前腕部及び手

安定性を得るために脚を外側に押し出します。



#6 肘周辺

圧力を得るためにボールの方によりかかります。

圧力を一カ所に集中させることで最良の効果が得られます。

その他



圧力を得るために前方に体を傾けます。

2 胸部及び腹部

手首又は前腕から押します。



4 胸部



圧力を得るためにボールの方へもたれかかります。いすに横向きにすわります。

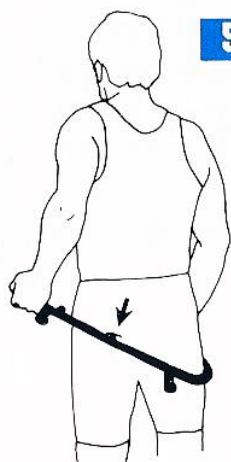
1 ヒップ

いすの背もたれに寄りかかって安定性を得ます。



1 肋骨部

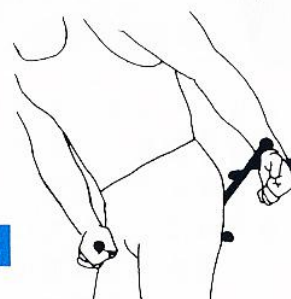
左腕をフックの周りに巻き付けます。左腕を内側に押し、前後に動かして圧力を得ます。



てこの力を利用するためにケインを斜めに持ちます。位置を調節するには右腕を上下させます。

6 臀部

仰向けになって# 1のボールでも行なってみましょう。



持ち方をいろいろ変えてみましょう。

左臀部をボールによりかけます。常に右手、腕は右脚に押しつけておきます。

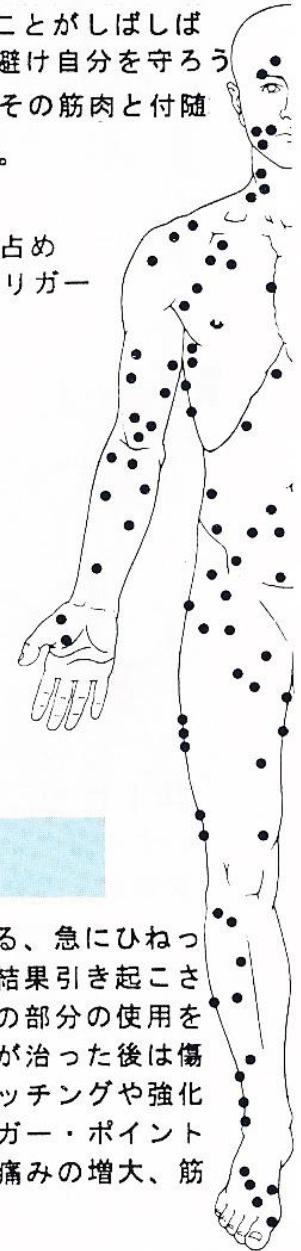
説明書を繰り返し読むこと

説明書を繰り返し読むこと

トリガー・ポイントは筋肉への損傷、使い過ぎ、外傷によって引き起こされます。又、無理な姿勢、不自然な体の動かし方、栄養不良及び心身のストレスなどもその要因となります。筋繊維、筋膜、靭帯や腱が衰弱したり、伸張し過ぎたり、炎症をおこしたりすると、付随するやわらかな組織に小さな亀裂を生じることがあります。その組織が治癒するときに収縮したり、ねじれたり、節くれだったりするのです。これらの節くれだった繊維には筋肉細胞の必要とする新鮮な血液が充分に行き渡りません。その上、次の傷害から自らを守るための筋肉繊維が不足していることがしばしばあります。その筋肉は自己の動きを制限することによって痛みを避け自分を守ろうとします。この結果、関節の動きの範囲が狭くなることとなり、その筋肉と付随する構造組織がトリガー・ポイントを形成する期待が高まります。

人体最大の単一器官である骨格筋は体重の40パーセント以上を占めます。200対、合計400の筋肉のどの一つからも、筋肉膜トリガー・ポイントが発生する可能性があるのであります。

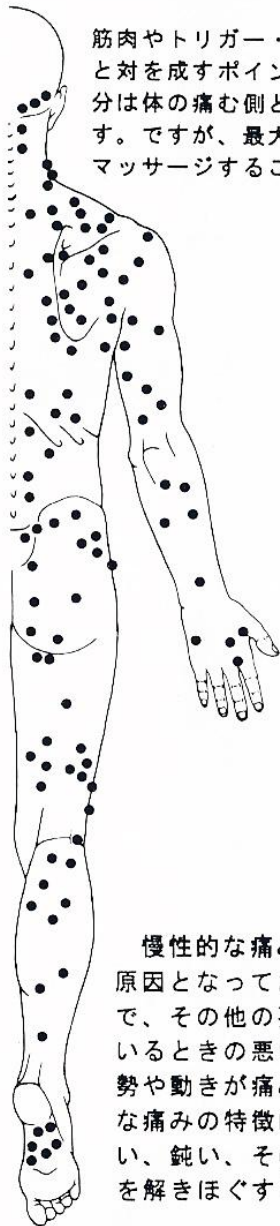
人体図上の点は半身上に位置するポイントを表わしています。



激しい痛みは一回きりの急激な肉体的損傷

(自動車事故、ムチ打ち症、転落、無理な姿勢で物を持ち上げる、急にひねったり体の向きを変えたりする、及び過度の又は、不自然な運動)の結果引き起こされます。このタイプの傷害は、もし軽度のものであれば、数日間その部分の使用を避け、休養すればひとりでに治る場合がほとんどです。一たび傷害が治った後は傷害の起こった筋肉又は関節の強さや柔軟性を取り戻すためにストレッチングや強化運動を行なうことが必要です。傷害が治癒した際には付随するトリガー・ポイントも矯正しておくことが肝要です。もし十分な治療がなされないと、痛みの増大、筋肉のひきつり、機能停止のおそれや、慢性化の可能性もあります。

トリガー・ポイントは硬化した、ロープのような、又は筋くれだった筋肉の中に現われます。トリガー・ポイントは触るととても痛いので、見つけるのは簡単です。この痛みを感じることであなたはトリガー・ポイントの位置を知ることができますし、その原因も考察することができる訳です。手術を受けたことのある筋肉や関節の周りの筋肉は痛みの強いトリガー・ポイントを発生しがちです。トリガー・ポイントのうち、特に肩甲骨間にあるものは殆ど直覚的に場所を見つけることができますが、その他のポイントは捜すのに少し時間がかかるかもしれません。定期的に筋肉をやさしくストレッチしてやることはそれを見つけるための鍵となるのです。あなた自身の健康のために、今日から自分でできることを積極的に始めようではありませんか。



筋肉やトリガー・ポイントは殆どが対になっています。右半身のポイントにはそれと対を成すポイントが左半身にもあります。通常平行したポイントや筋肉の最も痛む部分は体の痛む側と同じ側にあります。この側に圧力をかけるのが普通が一番効果的です。ですが、最大効果を上げるには両側のポイントを均等にマッサージすることです。

慢性的な痛みは過去のけがや、無数の治療の行なわれなかった、又は根源的なものが原因となっておこります。通常筋肉にトリガー・ポイントを引き起こすのは最初の外傷で、その他の要因はそれを延引させるものとして作用します。立ったり、座ったりしているときの悪い姿勢、栄養不足（主としてビタミンB1、B6、B12）、不適切な姿勢や動きが痛みを何ヵ月、ひどいときには何年も長引かせることになるのです。慢性的な痛みの特徴には個人差があります：焼けるような、びくびくする、刺すような、深い、鈍い、その他様々の程度の不快感を伴う痛みなどです。慢性的な痛みのサイクルを解きほぐすには医師による治療が必要です。

御使用前に

セラ・ケインを病氣やけが治療の目的のために使用しないで下さい。セラ・ケイン社は原因の判然としない病氣の治療のためにセラ・ケインを誤用したことへの責任は負いませんので、あらかじめ御承知おき下さい。医療用として、又、治療を目的としてセラ・ケインを用いる場合、及びエクササイズ・プログラムを実施なさる場合には、事前に医師の指導を仰いで下さい。更に以下のことを守って下さい。

- セラ・ケインを初めて使用する時は一回の使用時間を短くして下さい。使い過ぎると、一両日ではありますが、痛みが残ることがあります。
- 脊柱及び坐骨神経を直接刺激しないで下さい。
- 炎症のある箇所のマッサージは避けて下さい。
- あざを生じた時は使用を中止して下さい。
- お子様にはセラ・ケインを使用したり、セラ・ケインで遊んだりさせないで下さい。

資料

下記の著書をおすすめします。

「ストレッチング」、ボブ・アンダーソン、ジーン・アンダーソン共著
シェルター出版社、カリフォルニア州（1980）
電話注文：1-800-333-1307

「きれん、なぜあなたの体はそんなに堅いのか、そしてどうすればそれをほぐせるか、、、永遠に！！」
ジョンC.ロウ、M.A.,D.C. 著
マクダウェル出版社、テキサス州（1983）
電話注文：1-713-621-2522

「あなたの首と背中のために」、H.デュエイン・ソーンダース、M.S.,P.T.著
ザ・ソーンダース・グループ、ミネソタ州（1990）
電話注文：1-800-654-8357

「チャレンジを受けて — けががあなたの人生を変える時」、バーバラ・J.ヘドリー、M.S.,P.T.著
イノベティブ・システムズ・フォー・リハビリテーション社（1993）
電話注文：1-800-876-9580

保証

本製品はお買い上げの日から2年間、破損について保証を致します。ただし、不注意な使用、誤用又は手引書の記載に反した使用から生じた損傷は本保証の限りではありません。又、その他の制約がある場合があります。



著作権1995、セラ・ケイン社
米国コロラド州デンバー、私書箱9220号、1-800-947-1470
米国特許#D317、204