

温熱セルフケアのポイント

MI-03 温度設定

セルフケアのお勧め温度
設定4、70℃



設定1は 42℃
設定2は 55℃
設定3は 62℃

設定PRO 86℃ は
プロの療法師のための温度



<基本的な使い方>

- ・通常は添付の白い布袋をつけてご使用ください。
- ・お勧めの設定温度は4ですが、熱すぎると感じる方は設定を下げてください。
- ・<とめおき型>身体に温熱器をあてて熱くなってきたら動かすやり方
- ・<流し型>アイロンをかけるように少し圧をかけて動かすやり方（この時は布袋を外した方が流しやすい。はみ出さないように注意！）
- ・コリ、痛みのある所は他よりも熱く感じます。痛みが和らぐと熱さも和らいでいきます。

基本的な持ち方

* 正しく温熱器を持つだけで熱の入り方が大きく変わります。
温熱器の発熱部をカラダに上手にあてるように工夫しましょう。

1. 一本持ち



人差し指を発熱部の裏にあてる、
圧を必要としない首回りなどに使用。



2. ラケット持ち



身体の反対側から引き寄せる時に
使用。背中に手を回して使う時や、
太ももの裏側を流すときに使用。



3. 逆手持ち



人に温熱をかける時の持ち方。
セルフケアでは太ももの前側をやる
時に使用すると、圧がかかり効果的。



4. 順手持ち



柄を持つ時は、反対の手を発熱部に
添えて使用すると疲れにくい。

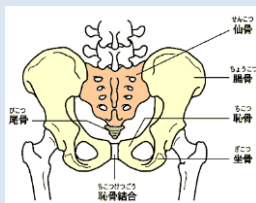
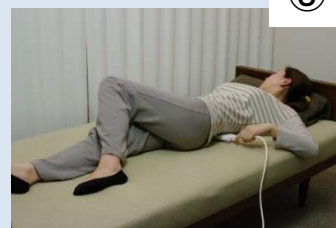
家族への温熱ケア

温熱 背中流し



- ・受け手はいすに座り、術者は左側面に立ちます。
- ・綿のTシャツ、ハンカチ、下着を含めて3重ほどの状態にする。
- ・熱くならないうちに移動していく。
- ①背骨を中心として、上から下に少し圧をかけて流します。
- ②肩のラインは中央から方に向かうように。
- ③その他の部位は、少し圧をかけて消しゴムでこするようなイメージでこすり入れます。

手軽なセルフケア



- ・手軽な温熱は苦勞せずポイントを温めます。
- ①＜脇の下＞脇の下に温熱器を軽くはさみ、脇を締めます。温まってきたら温熱器をひっくり返し、腕の内側を温めます。この動作を繰り返し、脇と腕の内側を温めます。
- ②＜背中＞ソファと背中の間にはさみます。
- ③＜背中＞ベッドに温熱器を置き、その上にカラダを預けます。
- ④＜坐骨＞お尻の下に横や前から差し込みます。

マイハンドらくらく2の使い方

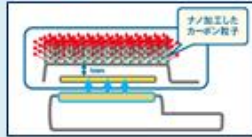


- ・持ち方と圧の方向に注意。
- ・右手で柄の上方を軽く握り、左手を前方に押し出すと、圧がしっかり入ります。



「温める」効果を極める！

気になるところに
じっくりとめられる



肘を温めると...

→胸郭がゆるむ

→リフトアップ効果



骨盤を温めると...

→骨盤内の血行が
変わり、腰が軽くなり
ます。



内臓力を高める足ツボ3点



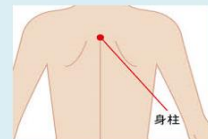
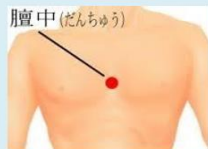
足三里、三陰交、公孫



ツボを温めて免疫力アップ！



温熱ヘッドカバー∞の2本使い！



気持ちのいいところに、ずっと止め置きでき、心地よい熱が広がっていきますね。

新型コロナウイルス対策ポイント

外関、懸鐘



*音楽療法として、ショパンの「バラード第1番」短調も効果的ということです。

指導：高橋秀則先生

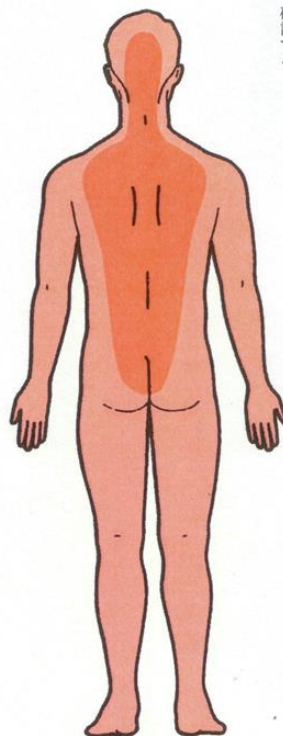
熱くならないのに温まる、残熱効果が柔らかく心地よい、ナノカーボンを利用したヘッドカバーです。毎日のセルフケアに最適。布地を介さず、そのまま直接温められる感触が新たな感動です。



ひとりでできる 三井温熱療法



基礎治療・一
全身を一通り治療して反応のあるところを
確認する。



自律神経の源に
熱を入れていくのが
温熱の最大の基本！

「温熱の効果・効用の範囲」

1. 疲労回復
2. 血行をよくする。
3. 筋肉の疲れをとる。
4. 筋肉のこりをほぐす。
5. 神経痛、筋肉痛の痛みの緩解。
6. 胃腸の働きを活発にする。

昭和47年2月2日薬監第28号

セルフケアの基本的な考え方

どこをかける

1. 基本注熱部位

どのような症状でも、また症状がないときでも、日常的に温熱をする部位

2. 関連部位、反射部位

上半身の不調に対して**腕**をケアしたり、腹部の不調に**大腿部**をケアしたりすること

3. 気になる症状部位(直接温熱)

現在、不調を感じている部位

どうやってかける

1. 温める

心地よい温度に設定し、熱さを感じたら他に移動する。温熱器を止めて使用する。

2. ゆるめる

温熱器を固定し、関連する肘を動かしたり、脚を動かしたりすることで筋弛緩すること。

3. 刺激する

「アチチ反応」を出して、皮膚を介して神経に熱刺激すること。

基本注熱の目的とポイント

背部 背骨を中心にゆっくり注熱する

脊髄神経、自律神経を刺激し、筋肉を弛緩し、血行を促進。

臀部 骨盤ポイント、仙骨、坐骨

骨盤は体をゆるめる基本部位、骨をゆっくり温めましょう。

腹部 十二指腸ポイント

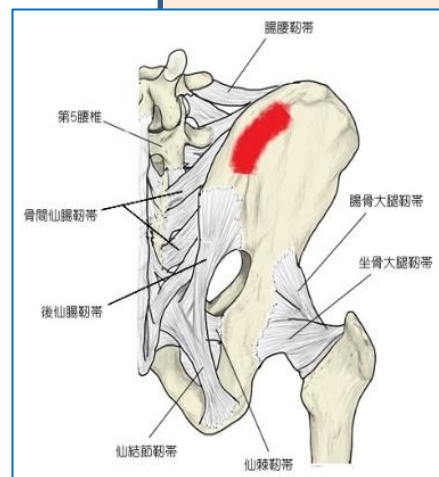
おへそを中心に時計周りに回しながら注熱していく。
消化・吸収を促進するだけでなく、呼吸促進にも関与。

胸部 胸骨、肋骨、肋間、(胸腺)

胸部の骨をしっかり意識して注熱。

首 甲状腺、迷走神経、頸動脈、椎骨動脈

毎日のケアで忘れずに注熱しておきたいポイント。



首への温熱のポイント

首の重要ポイント



昔から首と名のつくところ、手首、足首、首の3つの首を冷やしてはいけないといわれています。これらは関節で皮膚が薄いところで外気の影響を受けやすく、首が冷えると冷えた血液が全身を巡りカラダ全体が冷えていくことになります。

<首の冷えからくる良くある不調>
肩こり、頭痛、風邪をひきやすくなる、
睡眠障害、自律神経失調、消化不良、
全身のだるさ、慢性疲労、めまいなど。

ポイント① どんな時も、まず**背中を温める**！

ゆったりもたれる！



ソファにもたれて
ゆっくりと体圧をかけます。

体圧を上手に使います！



膝をたて、足を動かしながらすると
温熱器の面がしっかりあたります。

座骨



お尻にはさんで**座骨**を温めましょう！



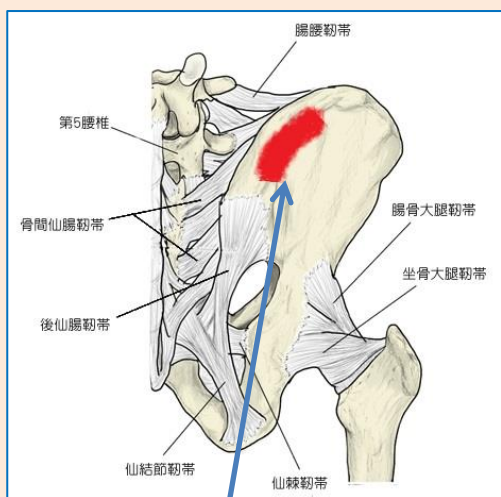
ソファでもたれて使うと、
さらに適圧が！



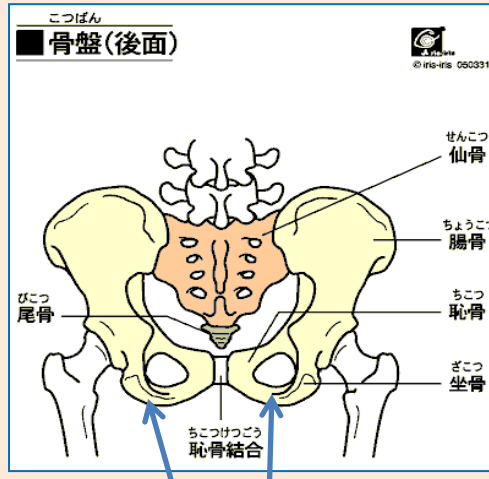
腰をひねりながら！



寝ながらゆったりと！



骨盤注熱ポイント



座骨もしっかり注熱

ポイント② 肩こりは腕こり、腰のはりはケツこり

気になる部位だけでなく、広くまわりも温熱をかけてみると、ポイントが見えやすくなります。

二の腕、内側

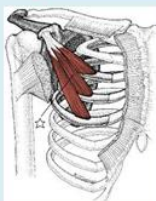


ゆっくり上下に動かしたり、
小さく首をひねります。

肘の裏側に温熱器を置いて上から押さえ、
手首をゆっくり動かします！



肩甲骨可動を高める 2つのポイント！



「小胸筋付着部」(経穴でいうと中府)



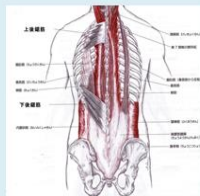
温熱器を胸にあてて



肘をゆっくりと後ろに
引きながら！



肩甲骨可動を高める 2つのポイント！



「上後鋸筋」(経穴でいうと膏肓)



肩甲骨と背骨の間に温熱器を置き、
ひじを真上に上げて、
ゆっくり小さく円を描きます。

骨盤を緩めるやり方



臀部に温熱器を置いたままにして、
膝をゆっくりと上下します。
つらい時は温熱の上に、臀部を押しあてます。

* 胸部のゆるめは寝ながらすることもできます。
温熱の前後で、肘を回してみると、動きの違いがよくわかりますよ。



ポイント ホルモンバランスのポイント！

自律神経バランスとともに重要なのがホルモン(内分泌)のバランス。
特に、「**甲状腺**」「**副腎**」などを意識すると効果的です。
「甲状腺」とともに、首の前側をすることは、のど元にある甲状腺だけでなく、
頸動脈、迷走神経なども意識するとよいでしょう。
三井温熱療法では、女性の内臓疾患のトラブルには甲状腺が関与していると考えて
います。**視床下部**は後頭部にとめおきして注熱します。

甲状腺は体の新陳代謝を
盛んにするホルモンを作る臓器。



「疲れやすい」「寒さに弱い」
「むくみがち」「体重が増える」
「声がかすれる」「動作緩慢」
「肌が乾燥しやすい」「毛が抜ける」「便秘」
「生理が不規則」「不妊・流産しやすい」など。
甲状腺機能の異常からその症状はきわめて多
岐にわたる。

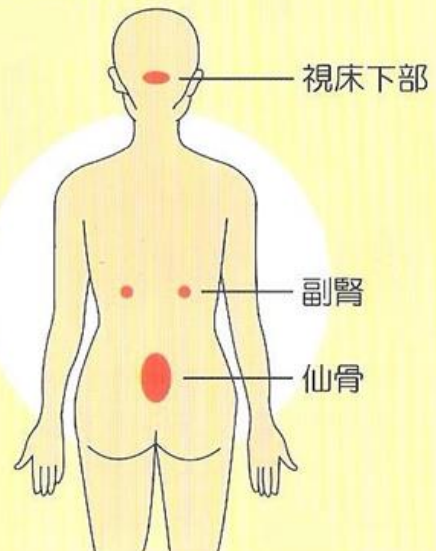
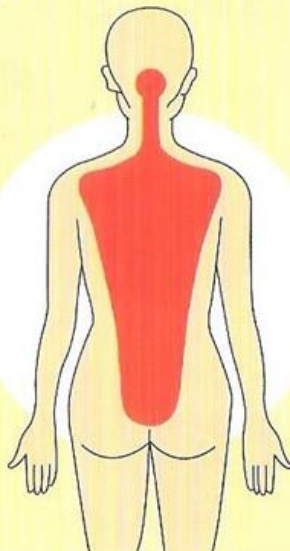
副腎

生きることの
基本を作るホルモン



背中のポイント

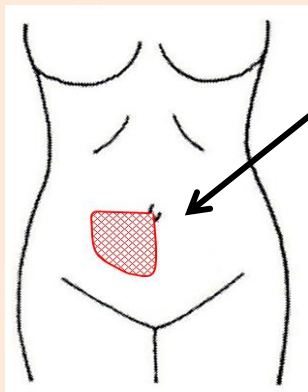
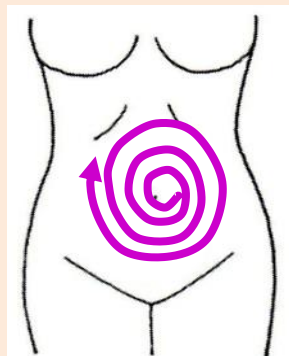
背骨とその周りの筋肉をゆっくりと温めます。注熱の基本となる最も
大切な部分です。
背中を温める際、視床下部、副腎、仙骨を特に意識しながら注熱します。



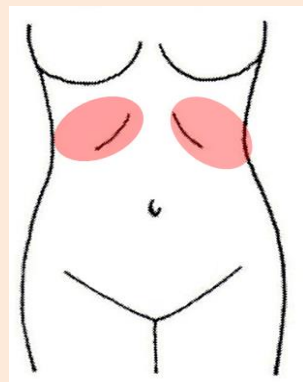
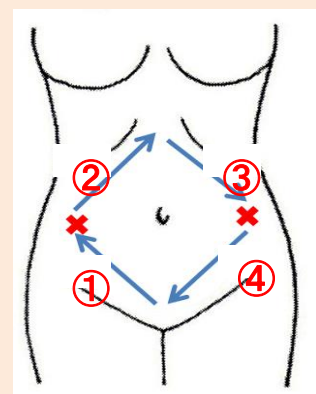
ポイント④ お腹をしっかり温める。 時にはアチチも!

腹部注熱

これは熱刺激を使うやり方。



臍の右斜め下が
反射ポイント!

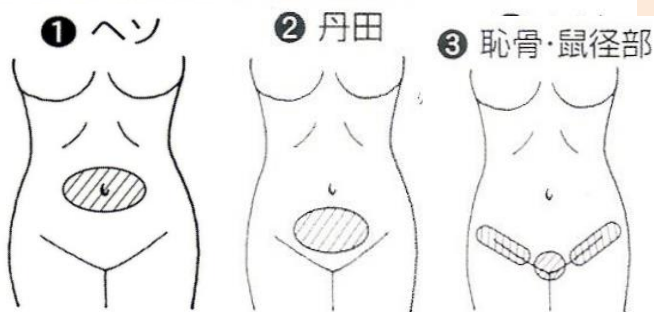


1. へそを中心に右回りにゆっくり予備熱を入れる。
2. お腹全体がよく温まった後、へそ右斜めの**十二指腸ポイント**を小さくゆっくり円をかくように流すと、アチチ反応が出る。
3. 一点が反応することで、他の点も熱さを感じやすくなります。お腹を4つのゾーンにわけ、「予備熱→ゆっくり動かす」ことで反応点を探していき、我慢ができる範囲で刺激をする。
一回りしてくると、先程熱かったところも熱さが和らいでくる。
4. お腹の熱さが治まらない時は肋骨のあたりに行き、そこを温める。お腹にまた戻れば、お腹の熱さが治まっている。

腹部温熱

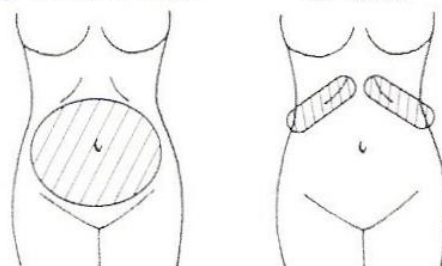
ゆっくり温めたい時のやり方

- ① へそに温熱器をあて、少しずつ位置をずらしながらゆっくり温める。
- ② へそより握りにぶし1つ分下にある丹田に置き、ゆっくり温める。
- ③ 恥骨を温めたあと、左右の鼠径部を骨に沿ってゆっくり動かしながら温めていく。
- ④ 肋骨下部も温める。
- ⑤ お腹全体を、時計回りに回しながらよく温める。



⑤ おなか全体

④ 肋骨



よくある質問 Q&A

Q1.「熱いほうがきくのですか？」

A1. 温熱器の効用は、『体をゆっくり温める』ことでも十分得られます。熱さを利用するやり方(この講座で学習したアチチ反応の出し方の利用)もありますが、熱いのを我慢すれば、それだけ効果があるというわけではありません。



Q2.「温熱器の温度設定は？」

A2. 温度は5段階に切り替えができます。まずはご自分が気持ちいいと感じる温度設定でしてみてください。

基本的にはセルフケアは70℃(MI-02の設定5、MI-03の設定4)がお勧めです。個人でご使用の場合、必ず備え付けの白い袋をつけ、肌着やパジャマの上からあて、しばらく押さえておいて、やがて熱く感じる温度に設定してください。

低温でじっくり一箇所に置いたままにしておくと、低温やけどをすることがあります。また皮膚が色素沈着を起こすこともありますので注意してください。

熱さの感覚は個人差がありますので、個人の感覚で決めていただければ結構です。子供さん、お年寄りの方は、少し低めでまず試してみてください。

Q3.「毎日どのくらいやれば良いのですか？」「やりすぎは？」

A3. やりすぎて駄目ということはありませんが、同じところだけに時間をかけすぎると、やけどをする恐れもありますので注意してください。

健康維持のためには、あまり無理をせずに、日替わりで今日は腹、今日は腰のように1日15分ぐらいのケアを毎日続けていただくことをお勧めしています。基本は背中、背骨ですが、「今日はお腹！」「明日は足を！」といった感じの日替わりケアです。

「毎日お腹を温める」ことだけを続けておられる方もいます。

また、症状をかかえたり、身体がかなり冷えている状態のときは、朝昼晩3回、30分から60分ご使用ください。



よくある質問 Q&A

Q4.「一日のうち、いつかけるのが効果的ですか?」「食後は駄目ですか?」

A4. 一日中、いつでも大丈夫です。朝、目が覚めて、身体を温めてから動く
と調子がいいという方。テレビを見ながら、のんびりお使いになる方。夜、入
浴後、寝る前に使われる方もいます。

食べすぎて苦しくない程度なら食後でも構いませんが、しっかり食べられ
たときは食後は1～2時間空けられたほうが良いでしょう!



Q5.「温熱をやらない方がよいケースはありますか?」

A5. 急性症状には温熱は向きません。他にも次のケースも注意しましょう。

- ① ねんざ、打撲など筋肉が炎症を起こしている場合。
- ② 緑内障の方が眼球を長く温める行為。
- ③ 妊娠中の方に対する過度の刺激。

Q6.「効果を出すやり方は?」

A6. バランスよくかけましょう。

ひとつの症状、ひとつの内臓を追いかけるのではなく、全体のバランスを考えながらかけて
いくといいですよ。カラダの上下、左右、前後、そして深淺のバランスが大切です。

例1 左に肩こりを訴えている場合

左がこっているというときは自覚がなくとも反対側もこっているケースが
普通ですから、必ず右も温めてみるようにしましょう。

首筋、腕を温めてみたりするのも効果的。

女性の方に多いのが、胸にこりがあり肋骨や鎖骨の可動性が悪くなって
いるケースもあります。

症状のある部位を広く取り囲むようにセルフケアするといいですね。



例2 左の腰が痛いと訴えている場合

左右の腰や臀部(坐骨、仙骨などに注熱)、太ももなどの筋肉を温め
ゆるめるのが基本です。

この基本だけであまり楽にならない場合、気づかない原因としてお腹
の硬さが考えられます。慢性的な腰痛はお腹が硬くなって動きが悪い
場合がほとんどですのでゆっくり温めてみてください。

よくある質問 Q&A

Q7.「温熱した後、8時間お風呂に入ってはいけないのですか？」

A7. 三井とめ子先生の著書の中には、8時間お風呂に入らない方が良く書かれているので、みなさんからよく聞かれる質問です。
セルフケアの場合はお風呂もシャワーもオーケーです。



Q8.「電磁波が気になるのですが？」

A8. 人体に影響のないレベルです。
平成17年度薬機法改正で、『医療機器』として認可を得るためにはEMC規制をクリアしなければならなくなりました。電磁波の影響を出さない、受けないという規制です。
三井式温熱治療器は家庭用医療機器として承認を受けていますので、もちろんこの条件をクリアしています。

Q9.「温熱器が故障したようなのですが？」

A9. ご購入いただいてから、1年以内の故障は、無料で修理致します。
ただし海外で使用した際の故障は1年以内でも有料になります。
温熱器の標準耐用年数は5年ですが、どのような故障もすべて部品交換修理ができます。三井温熱器の修理は、全てキット交換ですので、常に新しい状態でお返ししています。

＜問い合わせ先＞三井温熱株式会社 品質管理部
(フリーダイヤル)0120-915-918

発行



〒286-0201 千葉県富里市日吉台 3-36-1
TEL 0476-37-8771 FAX 0476-37-8774