

## 【中山式快癒器「magico」:心療系使用方法(当院秘伝)】

\* 心療系の使用方法は、肩甲骨の谷間・背骨両脇・頸骨両脇の「圧痛点」を押圧対象とします。

### 快癒器の部位による使い分け

首と肩には2球式を背中と腰には4球式をお使い頂く事をお勧めします。

また腰を押圧される際は快癒器を横にしてお使い頂くとより効果的にご利用できます。

首  
肩



2球式

背中

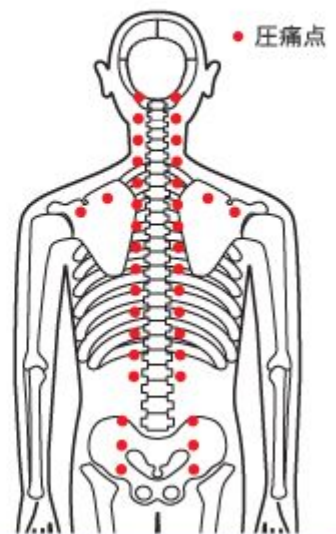


4球式縦置

腰



4球式横置



#### 【高さの調節方法】

底部にあるノブを回転させてください。



#### 【高さによって押圧の強さが変化】

高くなるほど強めの押圧に、低くなるほど弱めの押圧になります。

### 使用方法

#### ① 寝式使用

#### 〔使用上の注意〕

- \* 別紙「取扱い説明書」を併読下さい。
- \* 背骨・頸骨には直接当てないで下さい。
- \* 最上図の圧痛点を参考にしてください。
- \* 最初は1分位の短い時間から試してみてください。

#### 4球式：横置 (最上図：肩甲骨の谷間、圧痛点参照)

高さを調節し、左右肩甲骨の谷間、上中下を3～5分位ずつ当てる(痛い場合は高さを低く)。

#### 4球式：縦置

高さを調節し、背骨の左右(最上図：圧痛点参照)の上中下を3～5分位ずつ当てる(痛い場合は高さを低く)。

- \* 更に強く押圧したい場合・・・膝を曲げて腰を10cm程度上げると、重力が集中し押圧力が強くなります。但し、頻繁にしますと腰を痛めますのでご注意ください。

#### 2球式 \* 使用する際は「発泡レンガ(ダイソーで購入可)」を併用して下さい(下方画像参照)。

- へこみ部を肩側に向け、高さを高くして、頸部を「下→中央→上」と3～5分位当てる(上図：頸部圧痛点参照)。
- へこみ部を肩側に向け、高さを「5分位」に低くして、頸部の上部(気持ちのいい部位)

に、15～30分当てたまま寝る。**必ずタイマー**を利用し、絶対に寝過ぎないで下さい。  
寝過ぎは頸部を痛めます（静かな音楽や数をゆっくり数えると眠りに効果があります）。

この「2」は自律訓練法と同様な効果（脳波の $\alpha$ 化）が得られます。

**2球式** は以下画像の様に「発泡レンガ」を併用して使用して下さい（高さは調整）。「へこみ」部は肩側に向けて下さい。



### 使用方法

#### ② 座式使用

〔4球式：横置〕

（右画像参照）

右画像は座椅子に白格子を固定してmagicoを装着した場合。

「白格子」等使用備品は以下項目を参照。



### 使用備品

「ダイソー」で購入出来ます。

白格子は台所用品売場。ゴムコードは自転車売場にあります。

