

S^{HICI}

Shiciの使いかた

全ての創造は「シシ」から始まる



注意

- 取り扱い説明書記載の注意事項は必ず厳守してください。
- 原則としてご自身での使用に限ります。
- 本製品を他者へ使用する場合は個人での責任のもとご使用ください。
- 本製品を使用し営業等される場合、特定の国家資格なく「治療・施療」を目的とすることは法律上禁止されております。
- 本製品の使用方法は現段階発見されている使用方法でありこの限りではありません。
- 医療従事者の方へ
本製品を治療目的としてご使用になる場合は本研究所の講座を受講されることをお勧めいたします。



Shiciの各部名称



半側面



正面・側面

①ヘッド（てっぺんの丸みを帯びた部分）

②ネック（凹みの幅が狭い部分）

③ボディー（凹みの幅が広い部分）

④レッグ（底の部分で半球形状のものが四つついた部分）



底部



Shiciで出来る事

- ① 細部筋・腱の損傷の修復促進
- ② 腱や靱帯の癒着の剥離補助
(医療行為ですので医療従事者以外使用しないでください)
- ③ 手や足、指の細部の血行の促進
- ④ リンパや細胞間液の循環促進
- ⑤ 脳の活性効果に期待
- ⑥ 美容効果

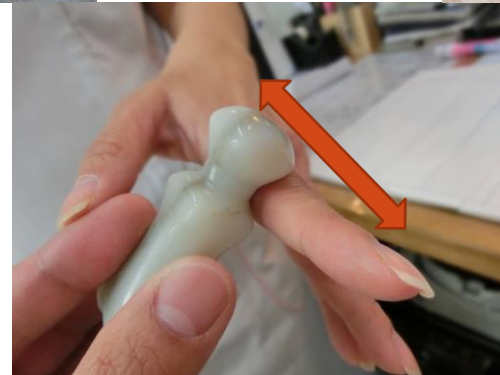


「4つ」のプロ顔負けの指技が可能

Shiciのいろいろな部分を体に当ててなでるように使おう♪

摩る（軽擦法）：Shiciの各場所（ヘッド以外すべて）を当て体に沿って擦る

「効果」血液の流れ特に抹消血行を促進させる。また各部位へのアプローチ前に神経に興奮と刺激を与えることで体に**ウォーミングアップ・クールダウンの効果**が期待できる。

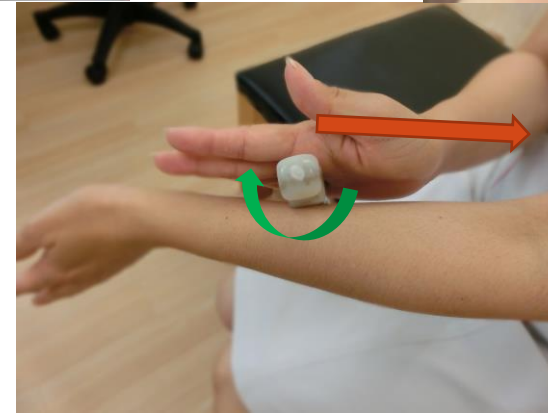
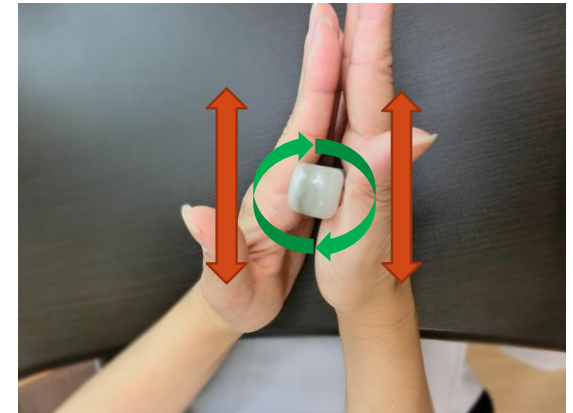
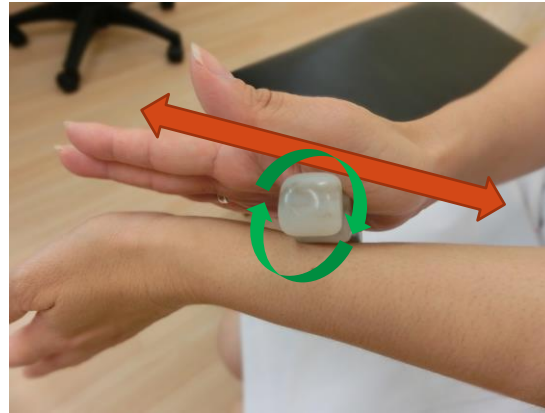


「4つ」のプロ顔負けの指技が可能

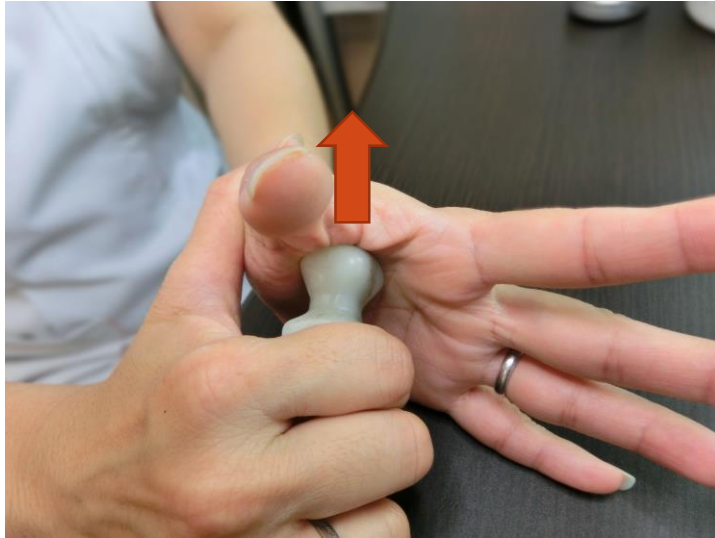
Shiciの側面を体に当てて転がすだけでたたき刺激♪

たたく（叩打法）：Shiciを横にして手の平でコロコロと転がす

「**効果**」血行を促進させ、筋肉に軽い刺激を与えることで使用部分の筋肉を動かしやすくする。
また、軽くトントンという刺激はランダムに圧を加え血行・血流を改善し易くする。



4つのプロ顔負けの指技が可能



押す（押圧法）：ヘッド部分を軽く押しつける
「効果」

筋肉や靱帯の損傷部分を圧迫し止血や修復の促進。
一般的にいうコリへのアプローチとツボ押しに

※強く押しすぎず気持ちいい程度で十分です

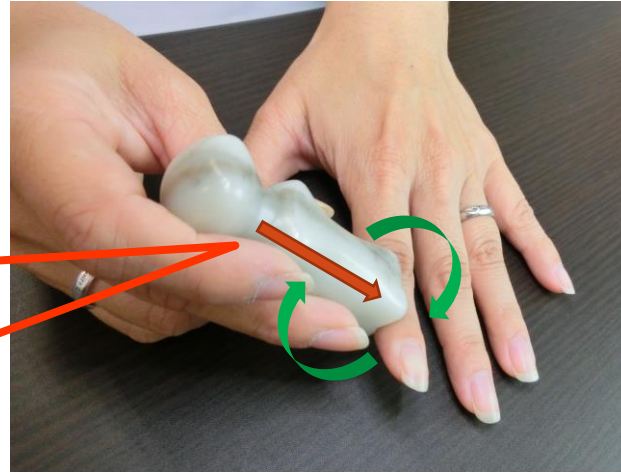


Shiciのヘッド部分で軽く押し
付けるだけで指圧刺激♪



4つのプロ顔負けの指技が可能

レッグ部分をあてているだけでその効果がありますので軽く皮膚を揺するように使用すればリンパを流しやすくなります



Shiciが勝手にやってくれてるよ♪

あてた部分を動かさず少し揺すってみよう♪

持つ（把持法）：Shiciのレッグ部分を関節の側面や前後に軽く当てるだけ
揉捏法・軽擦法などレッグ部分使用はすべてその効果を持つ

「効果」 靱帯や皮膚を幅1センチの間で広げるShisi最大の特長。
レッグは合計で4つの半球状を均一に配置しておりその側面から生み出される引っ張り、掴み効果は癒着している靱帯・筋肉・腱を無理なく牽引することで癒着によって動かなくなった部分に対し効果的なアプローチを可能としている。また、この状態で皮膚を揺すすることで組織間の間質液やリンパを流しやすくする。



ポイント

- 使用するときは優しくすることが基本！
- Shici本体の重さだけ十分に効果が得れるよう設計されていますので、自身で力を加えることは控えてください
- 温めて使うときはお風呂のお湯くらいの温度が最適です（湯船で使うと効果的です）
- 冷やして使うときは流水にさらすと適度に冷えますが、さらにと
いう方は**必ず氷水**で冷やしてください。（冷凍庫などに入れる
と皮膚が引っ付きますのでお止めください）
- 汚れは中性洗剤などで簡単に取れます
- 今お使いの化粧水やクリームを使うとより効果的です！ぜひ試
してください
- 拭くときは眼鏡ふきなどの柔らかい布を使ってください



Presents by

ヒト外傷機序研究所

*I*nstitute for *H*uman *I*njury *M*echanism

