



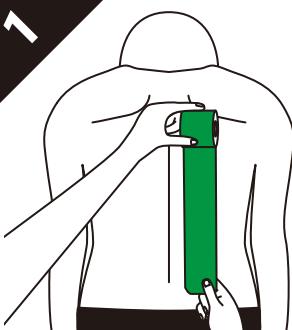
OTHERSELF®



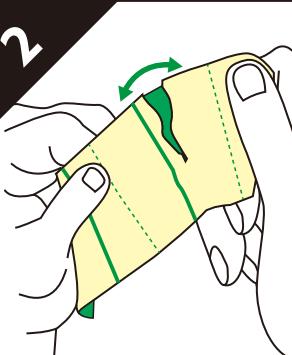
KINESIOLOGY TAPE
MANUAL

基本的な使い方と注意点 !

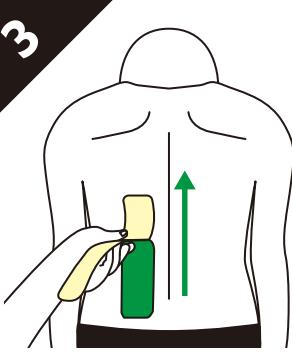
貼り方の手順



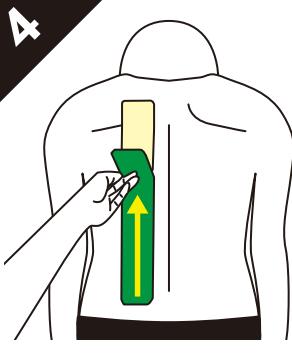
貼る部分を採寸してハサミでカットします。必要な長さはマニュアルの各部位の目安をご参考ください。



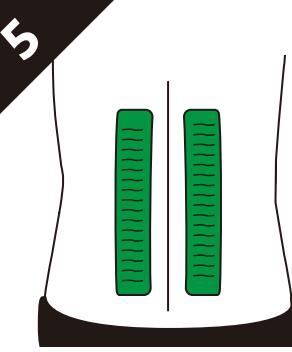
テープ端の裏紙を引っ張って剥がします。
この時、裏紙は全部剥がさないでください。



貼る部位の皮膚をストレッチしてテープの端を貼ります。



テープを伸ばさないように裏紙を剥がしながらゆっくり貼ります。



軽く摩ってなじませます。テープの収縮でシワができ皮膚下に隙間を作り循環作用を良好にします。

テープの切り方

Iの字テープ



Yの字テープ

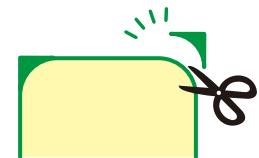


貼る部位によって切り分けてください。裏紙の目盛を参考に使用する長さでカット。Y字の場合は片端の中央から切れ込みを入れます。

※切れ込みの長さは部位により異なります。

剥がれにくいコツ

端の角をカットして丸くすると剥がれにくくなります。



貼る際の注意点

- 汗・油分（クリーム・日焼け止め）は拭いてください。説明書・動画をご覧の上正しい貼り方で使用してください。
- 使用中にかゆみ・かぶれ・湿疹などの症状が現れた場合は、速やかに使用を中止し、医師にご相談ください。
- 敏感肌の方はパッチテストを行うことをおすすめします。
- 傷口・日焼けで赤くなった皮膚には直接使用しないでください。
- 皮膚を引っ張られないように、ゆっくり貼ってください。
- テープの端を引っ張って貼らないでください。
(皮膚にストレスがかかりかぶれの原因になります)

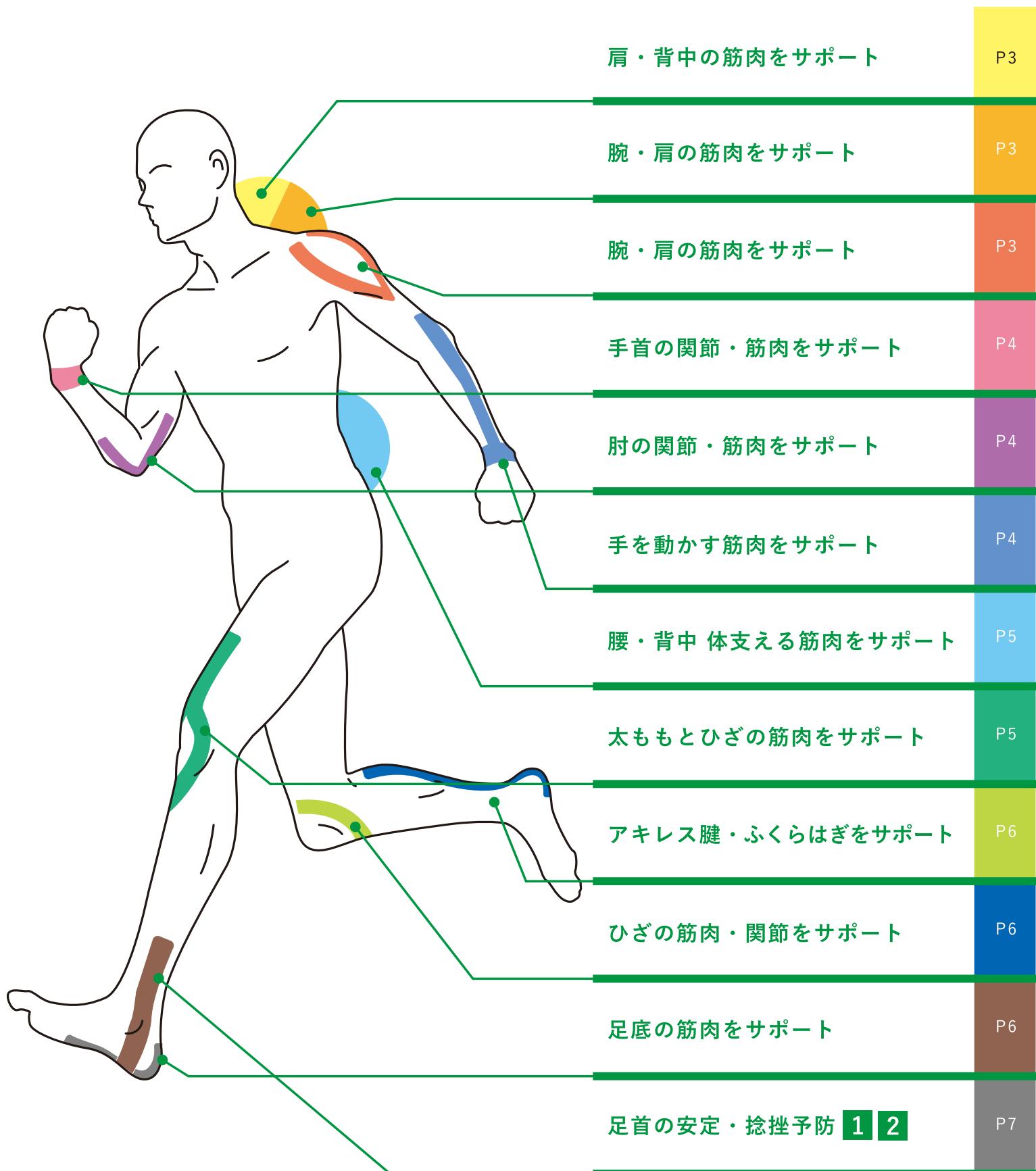
剥がす際の注意点

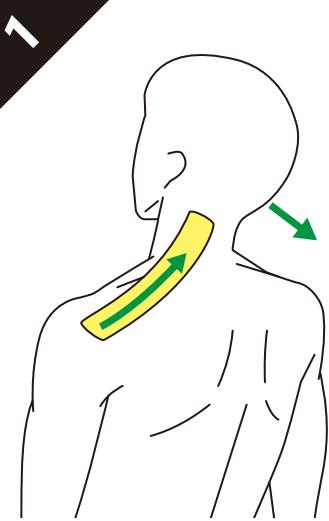
- 肌を手で押さえながら体毛の流れに沿ってゆっくり剥がしてください。

皮膚の負担を減らすためにお守りください

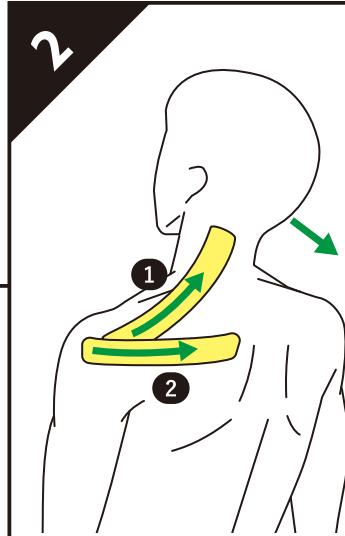
部位別貼り方目次

テープニングはコツさえつかめば誰でも簡単に効果的な貼り方が可能です。
セルフテープニングマニュアルを参考に部位ごとに正しく使用してください。





首を、テープを貼る反対に倒した状態で、肩から首に向かってテープを貼る。



腕を曲げ腕を抱え込み肩から肩甲骨に向かって貼り完成です。

腕・肩の瞬発的な動作で使う筋肉をサポート

背中の張り・痛みに

使用目安
20cm

前かがみになり背中を丸め肩甲骨が開いた状態にします。



肩甲骨を包み込むように下に向かって貼ります。



反対側も同じ様に肩甲骨を包み込むように貼ります。

腕・肩の筋肉をサポート

腕・肩の使い過ぎによる疲労・痛みに

使用目安
20cm

腕を伸ばしたまま腕を背中側へ肩を囲むように貼る。



腕を曲げて胸側へ肩を囲むように貼る。

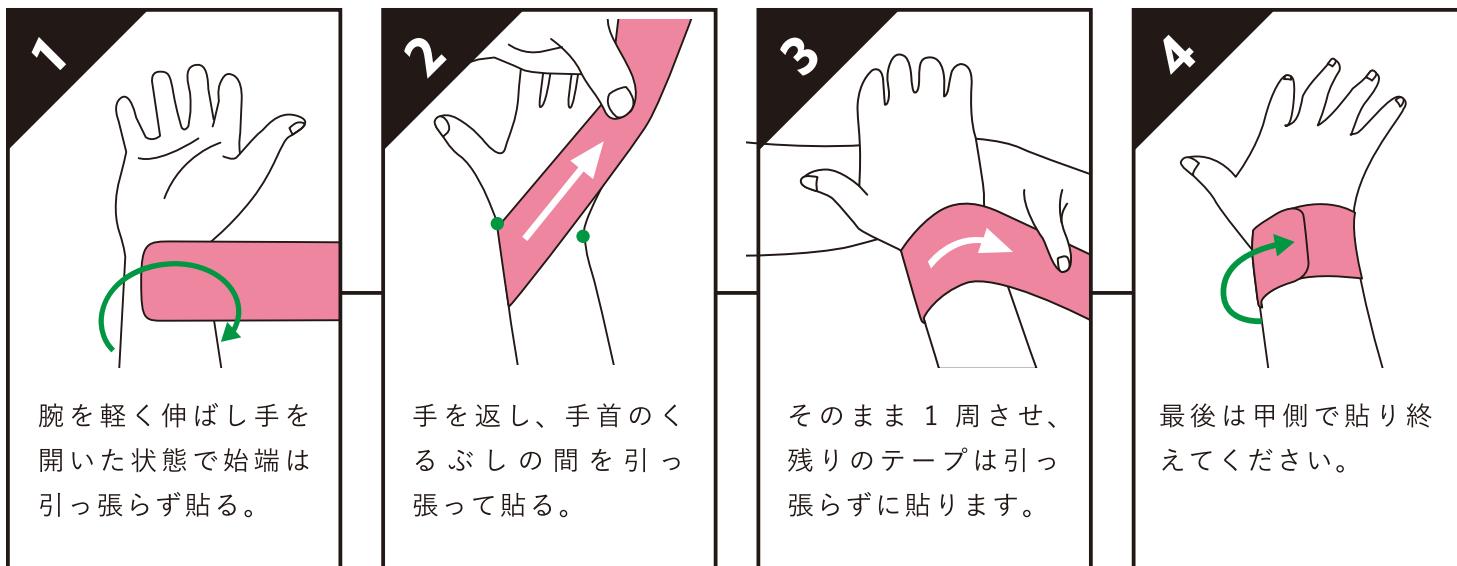


完成です。
四十肩など可動域が狭くなっている人にも効果的

手首の関節・筋肉をサポート

腱鞘炎・手首の使い過ぎや肘を痛める予防に

使用目安
25cm



肘の関節・筋肉をサポート

腕の使い過ぎによる肘への負担激減

使用目安
25cm

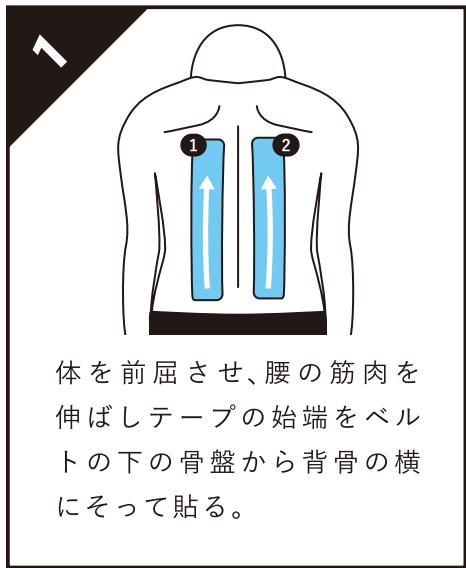


手を動かす筋肉をサポート

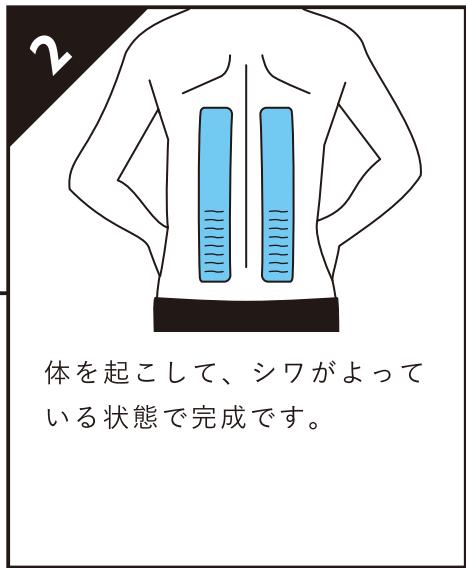
手首から来る肘の痛み・負担激減

使用目安
50cm





体を前屈させ、腰の筋肉を伸ばしテープの始端をベルトの下の骨盤から背骨の横にそって貼る。



体を起こして、シワがよっている状態で完成です。



痛みや違和感を感じる位置に中心だけ外側に少し引っ張って貼る。端は引っ張らずに貼る

太ももとひざの筋肉をサポート

膝を曲げ伸ばしする時の違和感・痛みに

使用目安
30cm

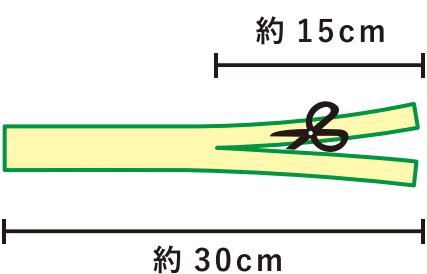
太もも・ひざ用 Y字のテープの作り方

テープは 30cm 前後の長さでカットします。

片端の中央から切り込みを入れます。

切り込みの長さは 全長の半分くらいまでカットします。

(この場合 15cm 前後になります)



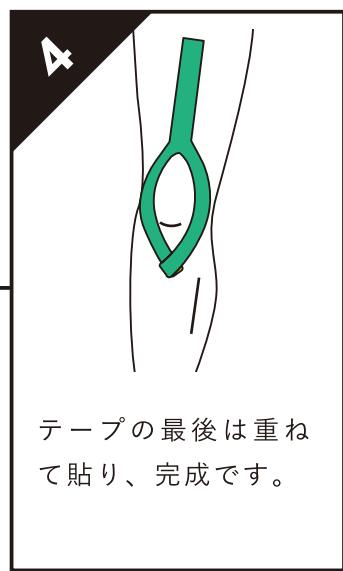
ひざを伸ばし、切り込みがひざ上になるよう貼ります。



切り込みまで貼り終えたら、ひざを曲げます。



切り込みを入れた部分を皿を包み込むように貼ります。



テープの最後は重ねて貼り、完成です。



貼りはじめも、ひざを曲げて太ももをストレッチした状態で貼ることでサポート力がアップします。



ひざの筋肉・関節をサポート

関節の痛みや動きをスムーズにし安定させます

使用目安
25cm

足底の筋肉をサポート

微妙な体重移動による疲労・痛みに)

使用目安
25cm



貼る枚数は1から3枚ほど、好みで重ね貼りしてください。

足首関節足首の安定・捻挫予防 2

