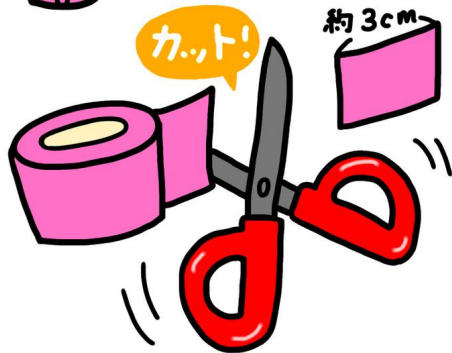




ゼロポイント・テープ

～基本編～



テープを貼るだけで痛みがラクになります。もし、痛みの部位が変わった場合は、その部位にも貼ってください。どんどん痛みがラクになっていきますよ♪



- ① 痛みや張りを強く感じる部位を見つけます。

©2019
ゼロポイント・テープ



- ② 痛い部位に直接貼っても服の上からでも大丈夫!

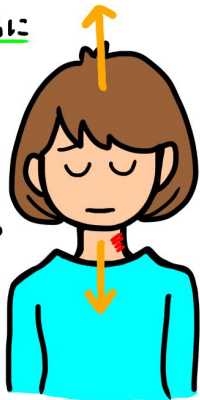


ゼロポイント・テープ ～首コリ、痛みのケア～

＜こんな方におすすめ＞

- 毎朝起きると、首がガチガチにかたまっている
- 首が常に重い
- 顔を洗うときに首が痛い
- 寝違えて、首を動かさない

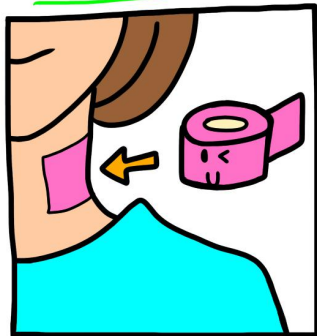
① 首を上下、左右に動かして



日々のデスクワーク...

痛みや張りを一番感じる部位を見つけます。

② その部位に、カットしたゼロポイント・テープを貼ります。



© 2019 ゼロポイント・テープ

スマホの操作でつい下向きに...

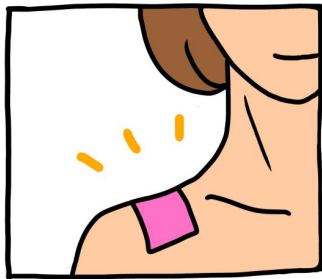


ゼロポイント・テープ® ~肩こり・痛みのケア~

＜こんな方へおすすめ＞

- 慢性的な肩こりで、ひどくなると頭痛や吐き気がする
- 肩の痛みで服の着替えがしづらい
- 眠れないほど、肩こりがひどい

① 肘を90度に曲げ、手の平を外に向けた状態で後ろに両肘を引きます。



② 痛みや張りを強く感じる部位にゼロポイント・テープを貼ります。
服の上から貼ってもOKです。

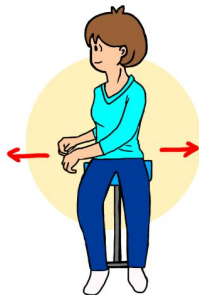


ゼロポイント・テープ ~ 腰痛編 ~

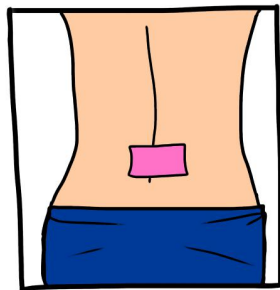
こんな方へ
おススメ

- ずっと腰の痛みがある
- 腰が痛くてあおむけで寝られない
- 長時間、座っていたり立っていたりすると腰が辛い

① 椅子に座った状態で、上半身を左右にねじったり、前後に曲げ伸ばしをして、痛みや腰が一番張る場所を見つけます。



※ 立った状態で行ってもOKです



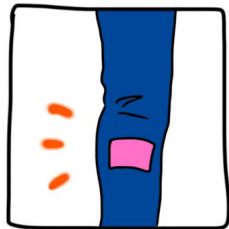
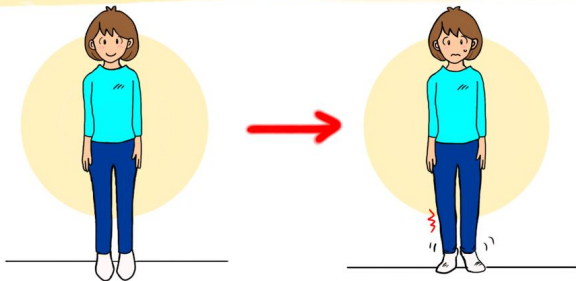
② 痛みや張りのある部位に、ゼロポイント・テープを貼ってください。服の上から貼ってもOK!



ゼロポイント・テープ ～骨盤のゆがみ編～

＜こんな方へおすすめ＞

- 出産後、歩行時に骨盤がグラグラする感じがある
- 生理前、生理前半は、なぜかイライラしたり腰痛でしんどくなる
- 体の左右のバランスが悪い
- 周囲からよく姿勢が悪い(猫背、反り腰)と指摘される



① 両足のつま先を揃えてつま先で立ち、張りをを感じる部位を確認します。

② 張りのある部位に、ゼロポイント・テープを貼ってください。

つま先立ちもキープできるようになるということは、骨盤の高さが整っている証拠になります。

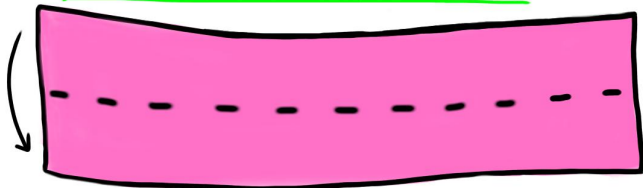
毎日行うことで骨盤だけでなく、体のバランスが整い、姿勢の悩みも解決します。

©2019
ゼロポイント・テープ

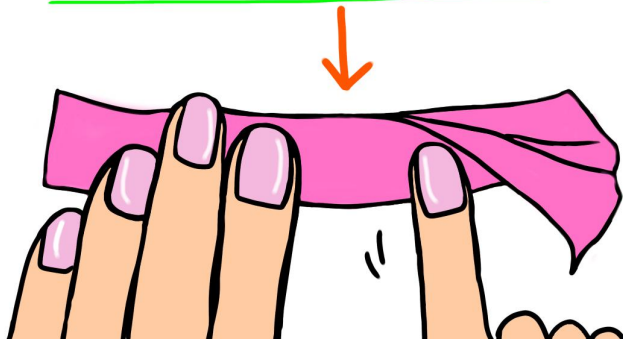


ゼロポイント・テープ～応用編～

① ゼロポイント・テープを半分に折り、折り目をつける。



② テープをはがし、接着面を貼り合わせます。



小慢性的な痛みのある方、
毎回テープを貼るのが大変
だと感じている方は、手首、
足首、腰に巻いてお使い
ください。

きつくならない
よう、指一本分の
ゆとりをもって、
巻いてね♪



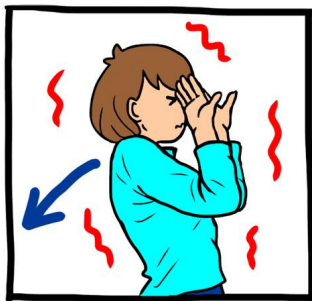


ゼロポイント・テープ ～姿勢ケア編～

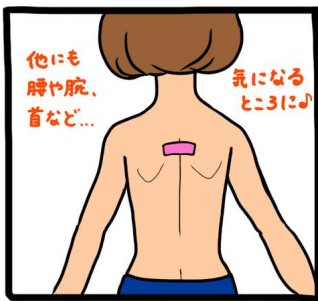
＜こんな方へおすすめ＞

- 周りから、よく猫背だとよく指摘される
- 背中のお肉が気になる
- 慢性的な首や肩のこりで悩んでいる

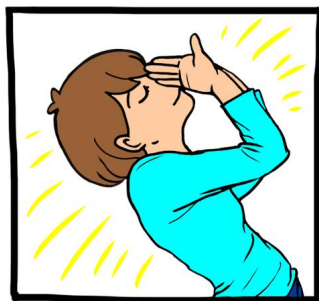
©2019
ゼロポイント・テープ



① 両肘、両手の甲と甲をくっつけて、体を反らせます。＊椅子に座ってもOK!



② 反った際に張りや痛みを感じる部位にテープを貼ります。



③ 背中 of 柔軟性を回復し、姿勢改善、背中 of 引き締め効果があります。



ゼロポイント・テープ ～ サイズダウン編 ～

〈こんな方へおすすめ〉

- ぽっこりお腹が気になる ● ダイエットする気持ちがあるが、身体を動かす気になれない
- ダイエットエクササイズが長続きしない ● 食事制限で頑張っているが、交果がない



① 仰向けに寝て、股関節と膝を90度に曲げ、
曲げた側の足を内側にクロスさせ止めます。
張りや痛みをチェックします。



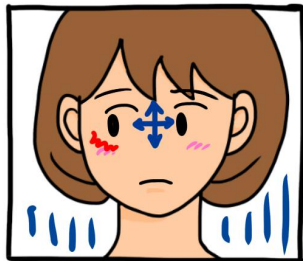
② ①の部位にテープを貼ります。
柔軟性があがると、代謝もアップ♪
まずは1週間お風呂上がりにどうぞ!



ゼロポイント・テープ° ~目の疲れ編~

〈こんな方へおすすめ〉

- 眼精疲労がひどく、目の奥まで痛む。
- 寝ても目の疲れがとれない
- スマホやパソコン画面を見ているとすぐに目が疲れる



目を上下、左右に動かします。

動かしにくいところやつっぼる部位にテープを貼ると、目の動きがスムーズになります。

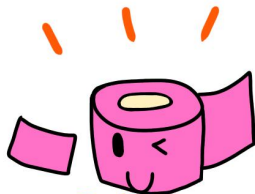
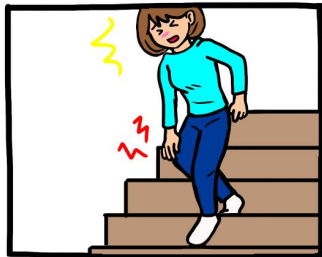
こめかみのあたりにテープを貼って寝ると、翌朝目がスッキリしますよ〜♪



ゼロポイント・テープ ～ 膝の痛みのおケア～

＜こんな方へおすすめ＞

- 階段の上り下りする時に膝が痛い
- 膝が痛くて正座できない
- 走るとすぐに膝が痛くなる
- 薬やサプリメントを飲んでも良くならない



テープを貼った後、痛みが違う部位に移動する場合がありますので、その部位にまたテープを貼っていきましょう。
どんどん痛みが無くなっていきますよ。 ©2019ゼロポイント・テープ

動いた時に痛みがある部位にテープを貼ってくださいね！

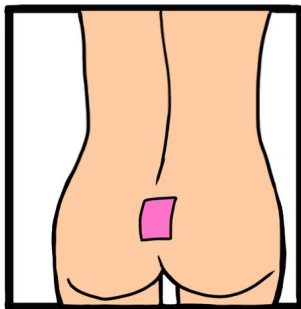
ゼロポイント・テープ[®] ～ 冷え症編 ～

＜こんな方へおすすめ＞

- 手足が氷のように冷たくて、痛い
- 汗をかいても体は冷たい
- 入浴、靴下など、いろいろ冷え対策をしても良くならない
- 冷えすぎて眠れない



冷えを感じる時は、ゼロポイント・テープを仙骨に、縦に長めに貼ってください。



仙骨は、車で例えると「エンジン」とも言えます。慢性的に疲れやすい方もおすすめです。



体の芯からポカポカしてきますよ♪

© 2019 ゼロポイント・テープ



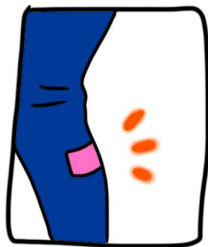
ゼロポイント・テープ ～脚のむくみ編～

<こんな方へおすすめ>

- 長時間の乗り物移動による脚のむくみ
- 体がかたい方
- 歩き疲れしやすい方



① 前屈をして、張りや痛みの部位を
見つけます。



② 痛みを感じる部位に
ゼロポイント・テープを貼ります。
服の上からでもOK!



夜貼ったまま寝ると、
翌朝脚がスッキリ
しますよ!



ゼロポイント・テープ ~小顔編~

〈こんな方へおすすめ〉

- 左右の顔のズレが気になる
- 噛み合わせで、口が開けづらい
- 朝起きると、顔がパンパンにむくんでいる

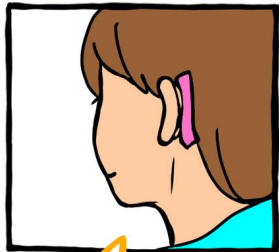


① 口角を左右に上げ、つっぱりや固い部位をチェックします。



② ①の部位にテープを貼ると、スムーズに動くようになり、フェイスラインがスッキリ

©2019 ゼロポイント・テープ



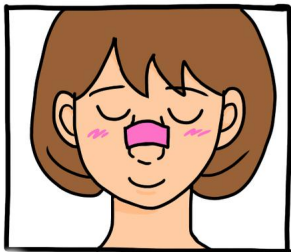
耳のうしろにテープを貼って寝ると、美容にも Good! 毎日のセルフケアとしておすすめですよ!



ゼロポイント・テープ～花粉症編～

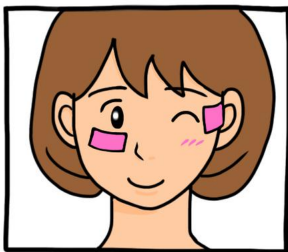
＜こんな方へおすすめ＞

- 鼻水、くしゃみがとまらない ● 目がかゆくてしょうがない
- 鼻がつまって眠れない ● 症状がひどく、外出が億劫になっている



＜鼻バージョン＞

鼻のつまる部位に、テープを貼ります。



＜目バージョン＞

こめかみや目の下など、かゆみのある部位に、テープを貼ります。



テープを貼って寝ると、翌朝目や鼻がスッキリしますよ♡

©2019ゼロポイント・テープ



ゼロポイント・テープ ～頭痛編～

＜こんな方へおすすめ＞

- 頭痛がひどくなると吐き気がして目の奥・こめかみも痛い
- 子育て、授乳で疲れが溜まっている ● 頭痛がひどく、薬が手放せない



痛みのある部位に、
テープを貼ってください。



髪のもで貼れない場合は、
ピンク色のタオルをかぶる
ようにしてください。



頭痛の予防策として、
肩こり、首こりケアも
併せてどうぞ

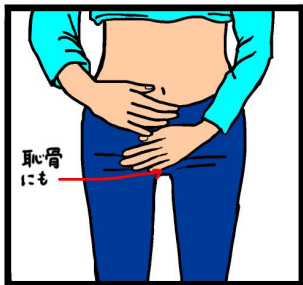
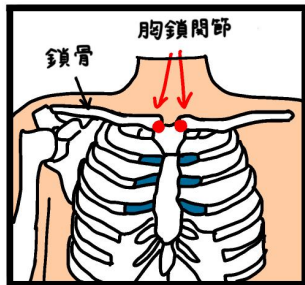


ゼロポイント・テープ ～生理の不調編～

＜こんな方へおすすめ＞

- 生理前、生理中、ひどくイライラする
- 下半身がだるくて重い、むくみが気になる
- 頭痛、腰痛、下腹部痛などは、痛みのある部位へテープを貼ってください

© 2019 ゼロポイント・テープ



胸鎖関節と恥骨の上に、テープを貼ります。恥骨は一般的に、おへそから指10本分程下がったあたりにある、少し盛り上がった骨です。胸鎖関節と恥骨のゆがみが整います。身体の力が抜ける、呼吸が深くなる効果も。