

マッサージ用語集 (インドネシア語 ⇄ 日本語)

◆ 同一姿勢が 30 分以上にならないように、姿勢を変えていきます。 ◆

ポシシ テルンクッブ

Posisi telungkup. = うつ伏せ

ポシシ ミリン バフ キリニャ ディ アタス

Posisi miring (bahu kirinya di atas). = 横向き(左肩を上にして)

ポシシ テルレントン

Posisi terlentang. = 仰向け

ポシシ ドコドック

Posisi duduk. = 座位

ゲセエル ク キリ

Geser (ke kiri) = ずれる(左へ)

ク カナン

ke kanan = 右へ

マジュ

Maju = 前へ

ムンドゥル

Mundur = 後ろへ



◆ 基本用語 ◆

感じ方 : エナック (気持ちいい) / サキッ (痛い) / グリ (くすぐりたい)

揉む強さ : テルラル ケンチャン (強過ぎます) / クウラン ケンチャン (もう少し強く)

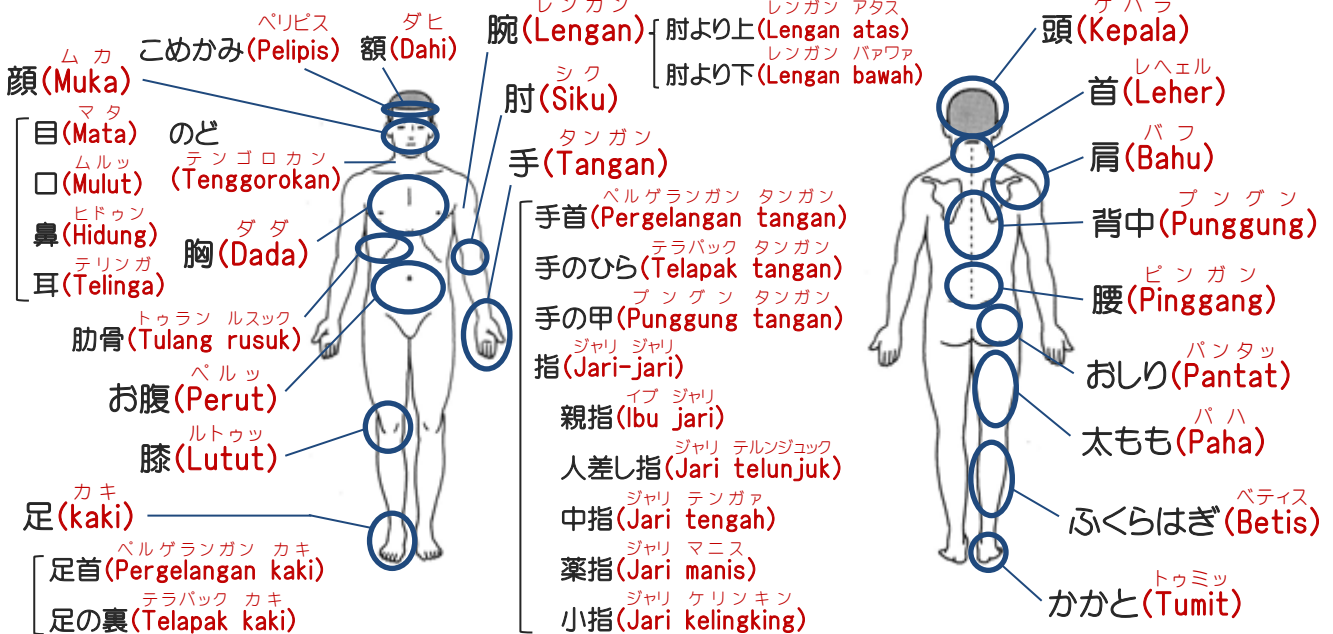
施術者の交代 : サ ヤ マウ ガンティ テラピス (Saya mau ganti terapis. (施術者を代えてください。))

揉んでほしい部位 : サ ヤ マウ ディピジャッ バギアン レヘール (Saya mau dipijat bagian leher. (首を揉んでください。))

ケバラ ティダッ ウ サ ディピジャッ (Kepala tidak usah dipijat. (頭は揉まないでください。))

↑ 二重線の部分をご希望の体の部位に置き換えてください。

セルルウ トゥブウ
全身 (Seluruh tubuh)



詳細部位指定 ⇒ 右手 (Tangan kanan) / 左腰 (Pinggang sebelah kiri) / 指先 (Ujung jari-jari) /

太もも前部 (Paha depan) / 太もも後部 (Paha belakang) / 太もも内側 (Paha dalam) / 太もも外側 (Paha samping)

内臓 ⇒ 肝臓 (Hati) / 心臓 (Jantung) / 脾臓 (Limpa) / 肺 (Paru-paru) / 腎臓 (Ginjal) / 膵臓 (Pankreas) /

胆のう (Empedu) / 小腸 (Usus halus) / 胃 (Lambung) / 大腸 (Usus besar) / 膀胱 (Kandung kemih)

その他 ⇒ 骨 (Tulang) / 背骨 (Tulang belakang) / 筋肉 (Otot) / 腱 (Tendo) / 神経 (Saraf) / 血管 (Pembuluh darah)

◆ 施術者からの問いかけ ◆

テカナンニャ チュクツプ
Tekanannya cukup? = 揉む強さはいかがですか？

⇒ Cukup (十分です) / Terlalu kencang (強過ぎます) / Kurang kencang (強さが足りません)

サキッ アタウ エナック
Sakit atau enak? = 痛いですか？気持ちいいですか？

⇒ Sakit (痛いです) / Enak (気持ちいいです)

* 痛すぎる場合は「Sakit」と一言お伝えください。我慢されると筋肉を傷める可能性があります。気持ちよく感じるか、または、イタ気持ちいい程度の強さが効果があります。

アーセーニャ チュクツプ アタウ クウラン ディンギン
ACnya cukup atau kurang dingin? = クーラーはちょうどいいですか？暑いですか？

⇒ Cukup (十分です) / Kurang dingin (暑いです) / Terlalu dingin (寒過ぎます)

ペルツニャ マウ ディピジャツ
Perutnya mau dipijat? = お腹を揉んでもよろしいでしょうか？

⇒ Ya (はい) / Tidak usah (いいえ、必要ありません。)

パカイ コンタクツ レンズ アタウ ティダツ
Pakai contact lens atau tidak? = コンタクトレンズを使用していますか？

⇒ Ya (はい) / Tidak (いいえ) * 目の周りを揉みます。

ケルゥハンニャ バガイマナ スダァ エナック アタウ ベルム
Keluhannya bagaimana sudah enak atau belum? = お辛いところは改善されましたか？

⇒ Sudah (はい、良くなりました。) / Belum (まだです。)

マシィ アダ ワクトゥ セブルゥ メニツ ラギ バギアン マナ ラギ ヤン マウ ディピジャツ
Masih ada waktu 10 menit lagi. Bagian mana lagi yang mau dipijat?

= あと10分ありますが、どこを揉みましょうか？

⇒ Saya mau dipijat bagian bahu lagi. (肩をまた揉んでください。)



◆ 症状 ◆

- 頭(Kepala) ⇒ 頭痛(Sakit kepala) / 偏頭痛(Migrain) / めまい(Vertigo)
- 首(Leher) ⇒ 首こり(Leher kaku) / 首痛(Sakit leher) / 寝違い(Salah bantal)
- 肩(Bahu) ⇒ 肩こり(Bahu kaku) / 肩関節痛(Sakit sendi bahu) / 肩関節脱臼(Dislokasi sendi bahu)
- 腰(Pinggang) ⇒ 腰痛(Sakit pinggang) / ぎっくり腰(Sakit pinggang tiba-tiba)
- お腹(Perut) ⇒ 腹痛(Sakit perut) / 便秘(Sembelit) / 下痢(Menceret) / 胃痛(Sakit maag)
- 関節(Sendi) ⇒ 肘痛(Sakit siku) / 膝痛(Sakit lutut) / ねんざ(Keseleo)
- その他 ⇒ 眼精疲労(Mata lelah) / 耳鳴り(Telinga mendengung) / 難聴(Susah mendengar)
- 鼻水(Hidung berair) / 鼻づまり(Hidung tersumbat) / 風邪(Masuk angin) / 咳(Batuk) / 喘息(Asma)
- 骨折(Patah tulang) / 筋肉がつる(Keram) / むくみ(Edema) / 冷え性(Sensitif terhadap dingin)
- しびれ(Kesemutan) / 神経痛(Nyeri saraf) / 麻痺(kelumpuhan) / 食欲不振(Kurang nafsu makan)
- 倦怠感(Kelelahan) / 不眠症(Susah tidur) / 吐き気(Mual) / 動悸(Jantung berdebar)
- 息切れ(Terengah-engah) / 高血圧(Tekanan darah tinggi) / 低血圧(Tekanan darah rendah)
- 生理痛(Rasa sakit saat menstruasi) / 生理不順(Menstruasi tidak teratur) / インポテンツ(Impoten)