

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。 ◆

ボシシ テルンクップ
Posisi telungkup. = うつ伏せ

ボシシ ミリン バフ キリニヤ デイ アタス
Posisi miring (bahu kirinya di atas). = 横向き (左肩を上にして)

ボシシ テレンタン
Posisi terlentang. = 仰向け

ボシシ ドュドュック
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 / Maju = 前へ / Mundur = 後ろへ



◆ 基本用語 ◆

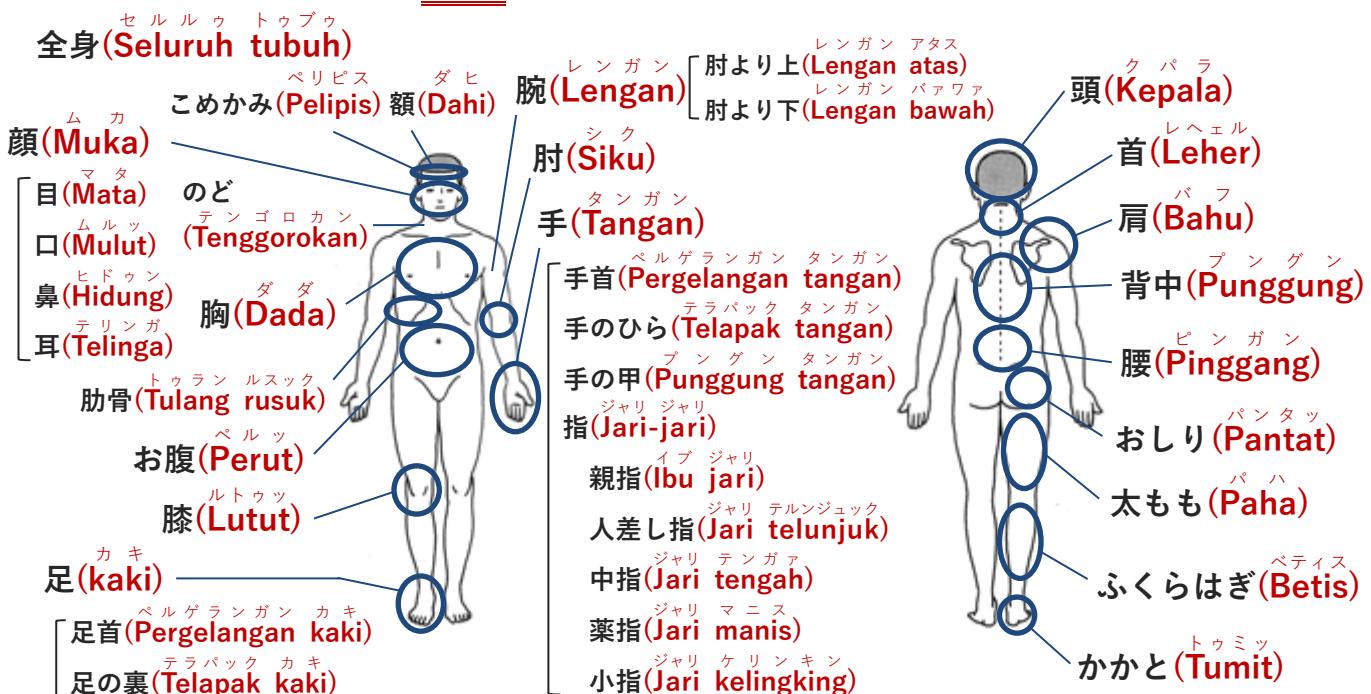
感じ方 : エナック Enak (気持ちいい) / サキッ Sakit (痛い) / グリ Geli (くすぐったい)

揉む強さ : テルラル クアッ Terlalu kuat (強過ぎます) / クウラン クアッ Kurang kuat (もう少し強く)

施術者の交代 : Tolong ganti terapis. (施術者を代えてください。)

揉んでほしい部位 : Saya mau dipijat bagian leher. (首を揉んでください。
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。



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 luar)

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)

◆ 施術者からの問い合わせ ◆

テ カ ナン ニ ャ チュクッブ
Tekanannya cukup? = 揉む強さはいかがですか？

⇒ **Cukup** (十分です) / **Terlalu kuat** (強過ぎます) /

Kurang kuat (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。

アーセニヤ チュクッブ 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)

ペルッニヤ ポレ ディビジャツ
Perutnya boleh 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。)

ケルウハンニヤ バガイマナ スダア 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。)

マシイ アダ ワクトゥ セブルウ メニッ ラギ バギアン マナ ラギ ヤン マウ ディビジャツ
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(Aasma)
骨折(Patah tulang)	⇒ 筋肉がつる(Keram) / むくみ(Edema) / 冷え性(Sensitif terhadap dingin)
しびれ(Kesemutan)	⇒ 神經痛(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)