

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 プ

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 レ ン タ ン

Posisi terlentang. = 仰向け

ポ シ シ ド ユ ド ュ ッ ク

Posisi duduk. = 座位

ゲ セ 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 ウ ル

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

ト ロ ン ガ ン テ ィ テ ラ ビ ス

Tolong 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 ビ ジャ ッ バ ギ ア ン レ ヘ ル

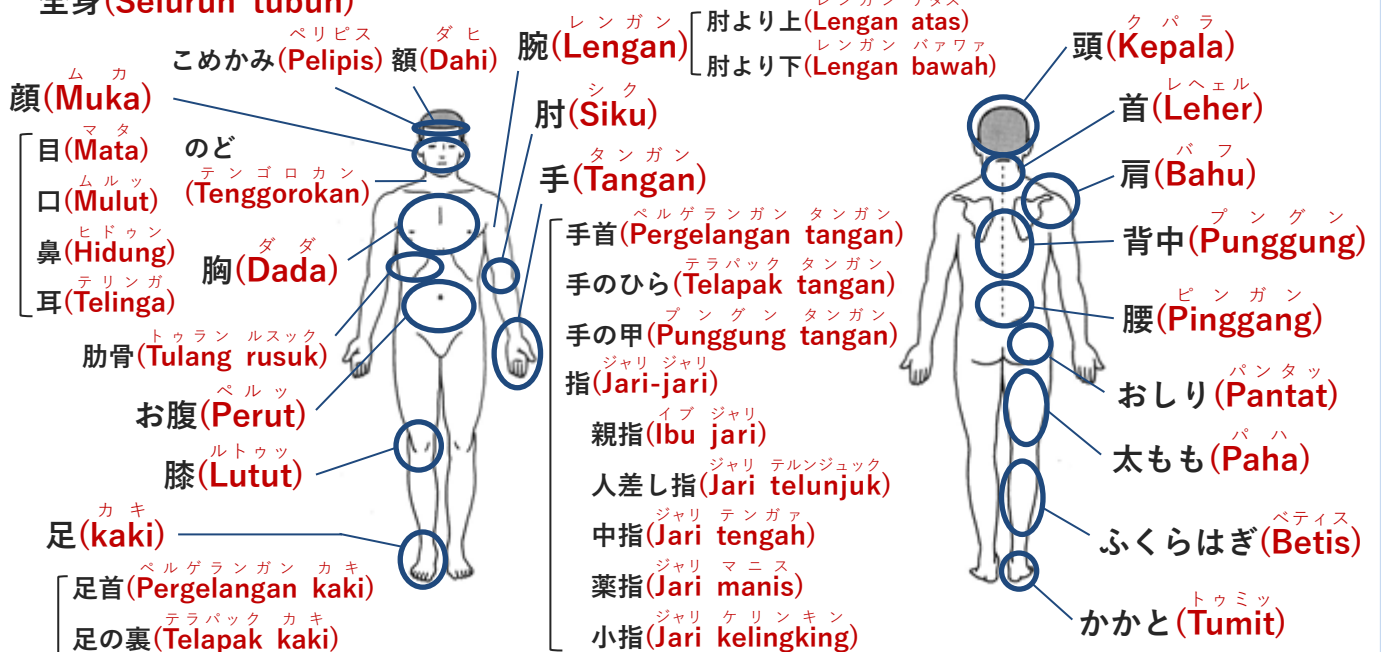
Saya mau dipijat bagian leher. (首を揉んでください。)

ク パ ラ テ ィ ダ ッ ウ サ デ ィ ビ 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。

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 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 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)

ペルッニャ ボレ ディピジャツ

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 セブルウ 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(**Kram**) / 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**)