



J M C

JMC 日本手技医療研究会

JMCニュートラルモーション手技療法

<実技理論編>

2022. 1. 31

JMC日本手技医療研究会

本書の転写・転売を禁ずる

MANIPULATION

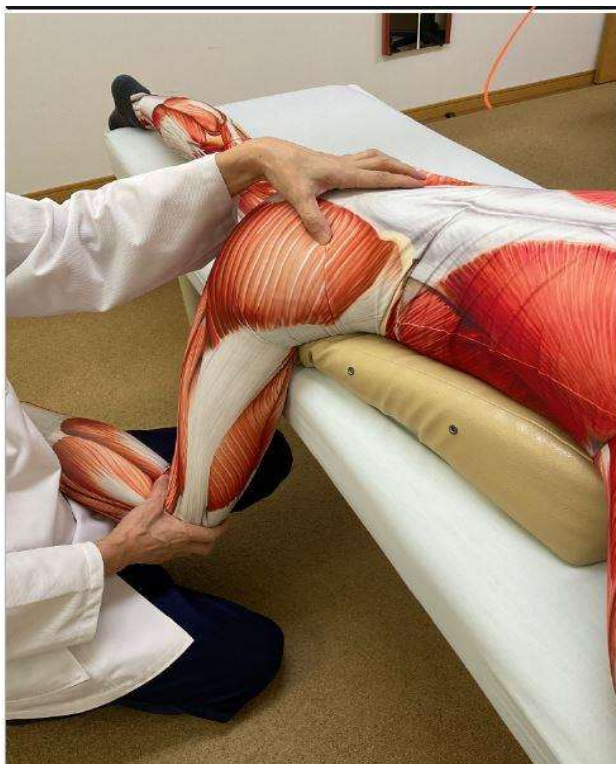
BASIC MANUAL



J M C

101 小臀筋

NO.001



■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 股関節90度屈曲・内旋
- ・ 膝関節90度屈曲

☆股関節を90度に曲げ内旋。
外転は微調整する。**90度は確実に！**
それでも緩まないときは、膝を抱えリフトする。

MPは、PSISから1横指横に取り、筋線維走行を垂直に切るようにして触診をするのがMP触診のコツ。

【N】 大腿部内転させて5秒

【C】 脱力したまま90秒

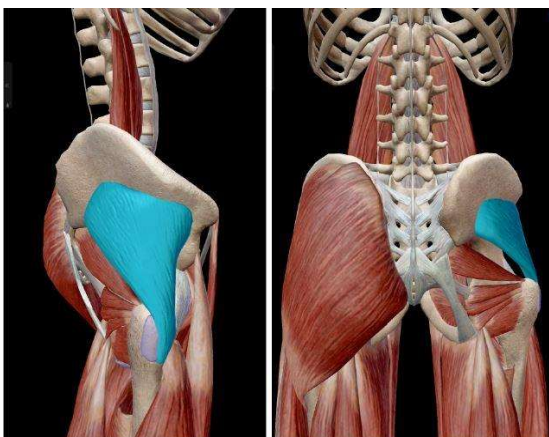
< 起始停止 >

起始：腸骨の外側、PSISの1横指横

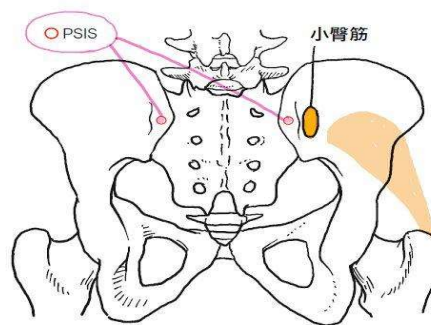
停止：大腿骨大転子の前面

神経支配：上臀神経（L4・5、S1）

主訴：臀部、大腿・下腿外側に痛みとしびれ。強い時は足の甲まで及ぶ。



★モニターポイント
PSISから横に2拇指分横に滑らせた場所



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 股関節伸展・内旋・外転
- ・ 膝関節伸展

☆股関節をしっかり内旋させるのがコツ。徐々に外転し微調整をする。

MPは、腸骨稜下にとる。

【N】 大腿を下げさせて5秒

【C】 脱力したまま90秒

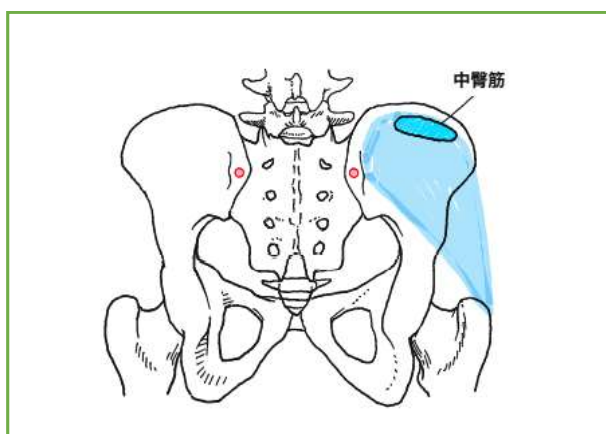
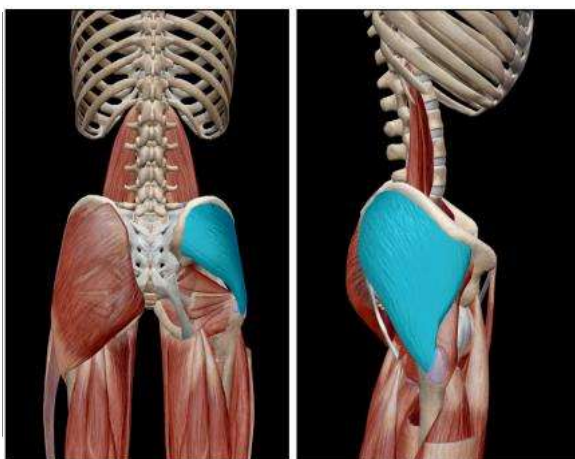
< 起始停止 >

起始：腸骨翼の外側面、腸骨稜外唇

停止：大転子の外側面

神経支配：上臀神経（L4・5、S1）

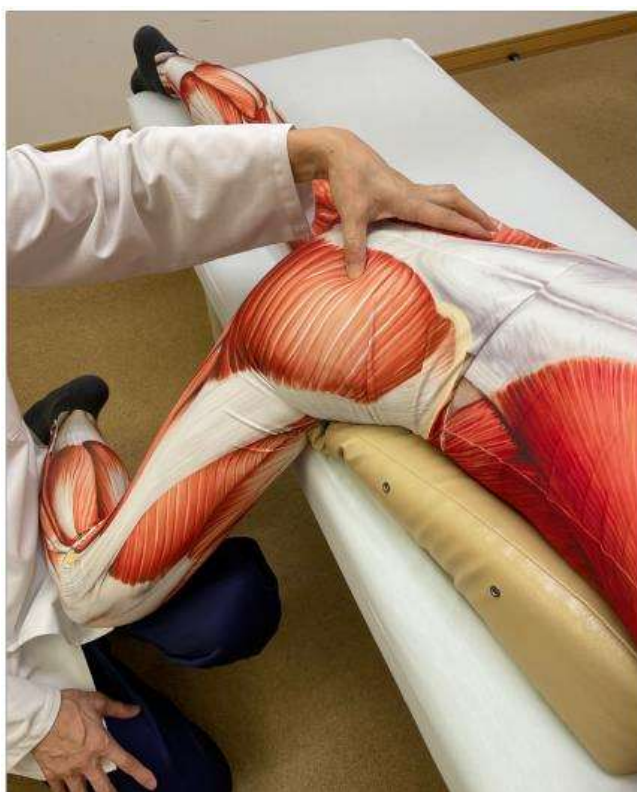
主訴：坐位で臀部・大腿部外側に痛み（立ち仕事）。



メモ

103 梨状筋

NO.003



■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 股関節屈曲90度・外転・外旋
- ・ 膝関節屈曲

☆股関節を90度に保ち、外転は微調整する。外転は強めに。

MPは、PSISから仙骨に沿って2横指下取る。小殿筋が絡む場合は内転にすると取れる。

【N】 大腿部内転させて5秒

【C】 脱力したまま90秒

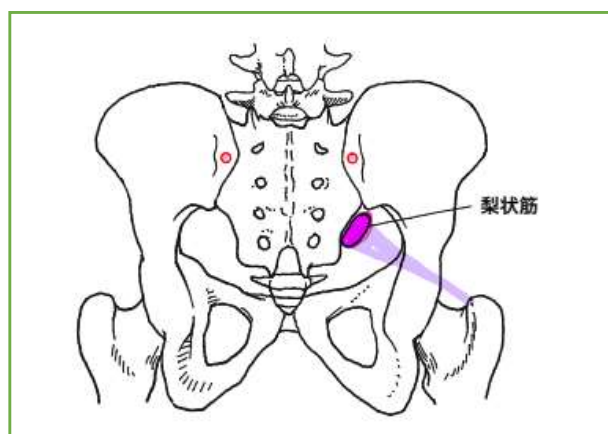
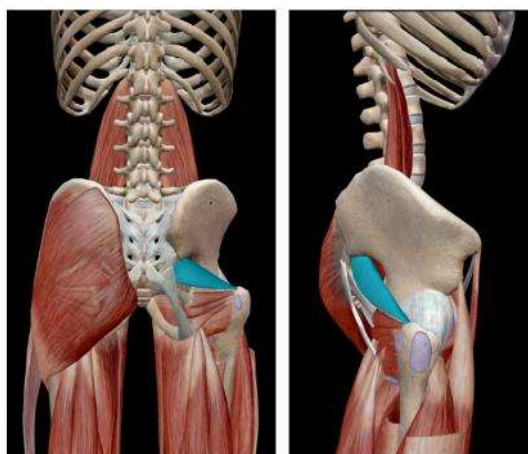
< 起始停止 >

起始：仙骨の前面、大坐骨切痕

停止：大転子内側

神経支配：仙骨神経叢

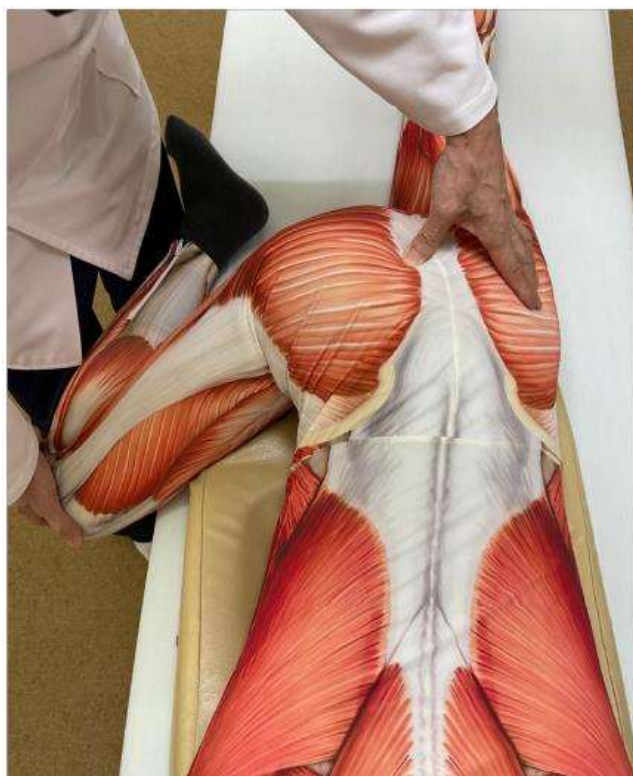
主訴：歩行等で、臀部・大腿後面・下腿後面に痛みと張り。



メモ

104 仙結節靱帯 (仙骨部)

NO.004



■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 股関節屈曲110度・外転・外旋
- ・ 膝関節屈曲

☆股関節を110度に引き上げることがコツ。仙骨側と坐骨結節側の痛みと2通りあるので注意する。

MPは、PSISから仙骨に沿って4横指下取る。

【N】 大腿部内転させて5秒

【C】 脱力したまま90秒

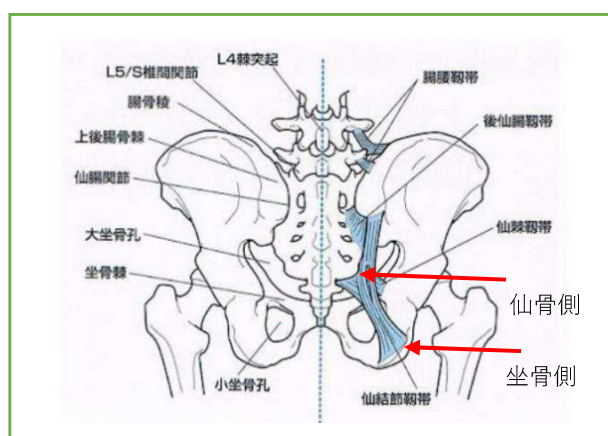
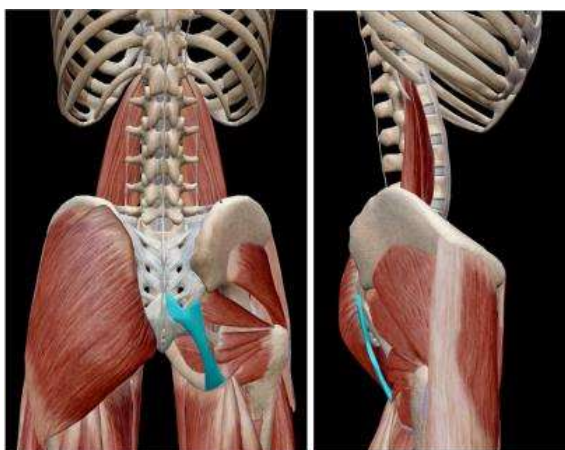
< 起始停止 >

起始：仙骨後縁からPSIS下部

停止：坐骨結節粗面

神経支配：脛骨神経 (L4~S2)

主訴：歩行時や坐位で臀部に痛み



メモ



■ 治療法 ■

- ・伏臥位
- ・股関節伸展・内転・外旋
- ・膝関節伸展

☆坐骨神経がらみの症状在り。
特に腓腹筋に拘縮がみられる。
一旦真っすぐ足にのせる。徐々に
大腿部を滑らせるように内転。
PSISを真上から押し、動きがない方
が後方変位障害。治療後は半分の力
で動くようにする。

MPは、PSIS。又は、腸骨稜縁

【N】 大腿を下げさせて5秒

【C】 脱力したまま90秒

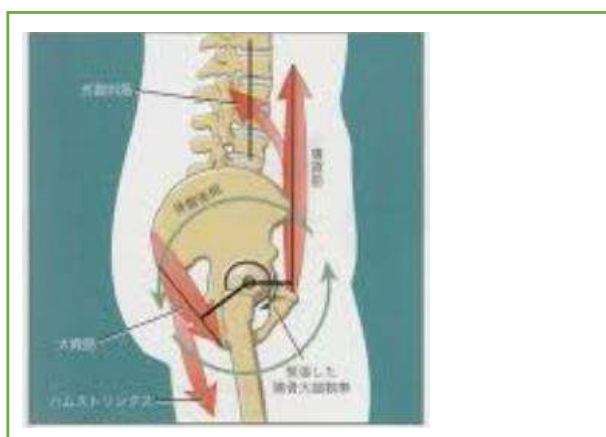
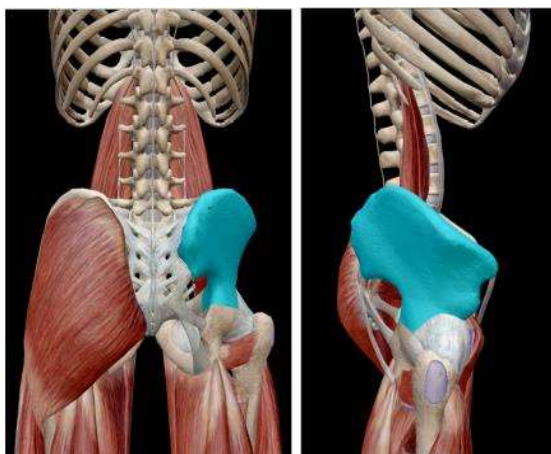
< 起始停止 >

起始：

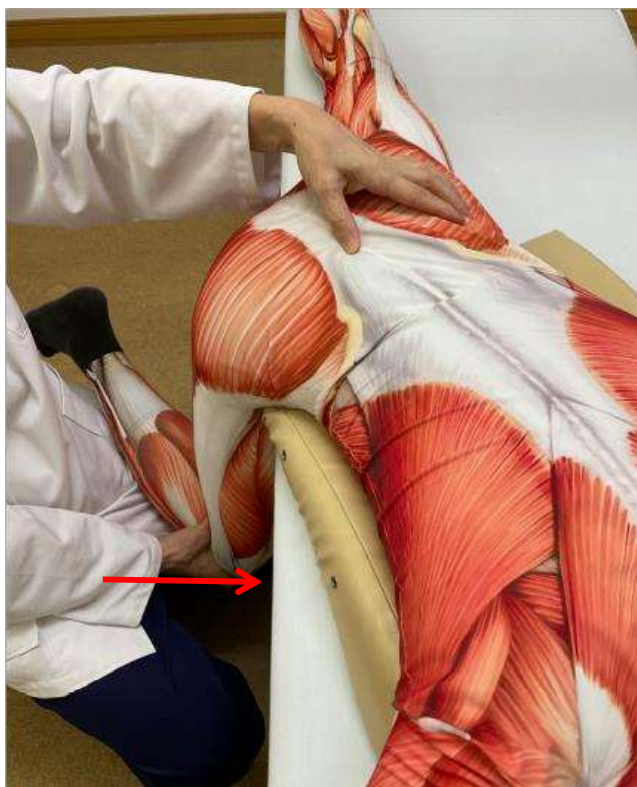
停止：

神経支配：坐骨神経が絡む

主訴：下腿三頭筋、筋腱移行部に張りや痛み、
腓腹筋の攣り、坐骨神経痛症状あり。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 伏臥位
- ・ 股関節屈曲90度・内転
- ・ 膝関節屈曲

☆腰椎5、仙骨1、2の棘突起の圧痛を確認。膝をベット下にやや押し込むようにする。(矢印)

MPは、L5下部・S1～2棘突起

【N】大腿部外転させて5秒

【C】脱力したまま90秒

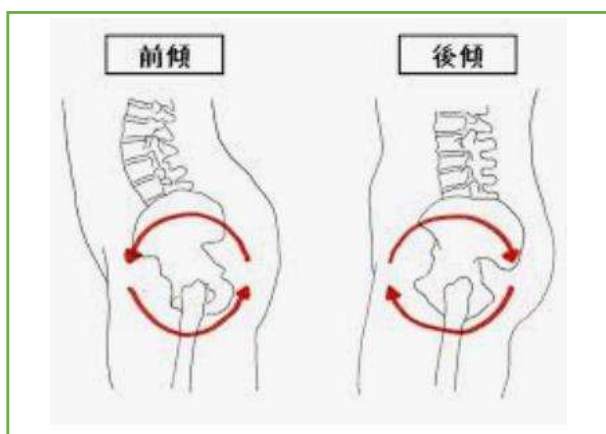
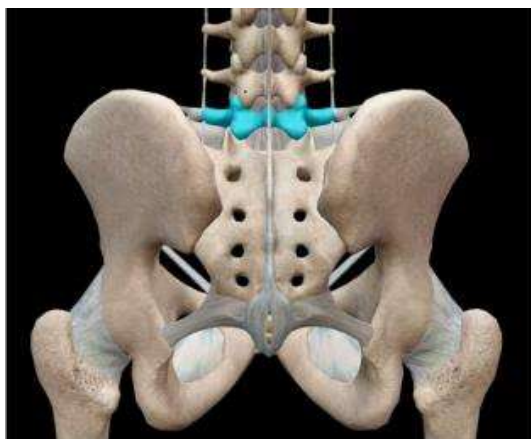
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：（坐骨神経）

主訴：下腿三頭筋、筋腱移行部に張りや痛み、坐骨神経に影響あり。



メモ

107 腸骨筋

NO.007



■ 治療法 ■

腰痛の根源ですので、最重要に取り組んでください。

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・外転・外旋
- ・ 膝関節屈曲
- ・ 足関節部交差（患側下）

☆「胡坐みたいにして下さい」というと分かりやすい。

触診はあまり強くやらない。

MPは、腸骨筋 (ASISの2横指内側)

【N】 大腿部内転させて5秒(角枕)

【C】 脱力したまま90秒

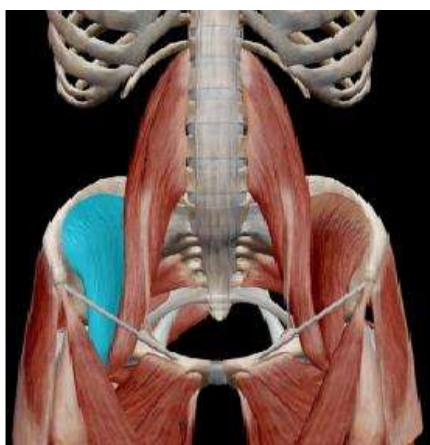
< 起始停止 >

起始：腸骨（上縁および内面）

停止：大腿骨（小転子）

神経支配：大腿神経 (L1～L4)

主訴：LPL 5 同様に歩いていると腰に痛みと腓腹筋に張りや痛みが出る。



メモ

腸骨筋の治療は、腰痛における重要な部位であり、腸腰筋（腸骨筋・大腰筋・小腰筋）の治療となるので十分に習得しておくようにしてください。

108 腸骨筋（鼠径靭帯）

NO.008



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲
- ・ 大腿部交差（患側下）
- ・ 膝関節屈曲

☆太ってる方は、交差をしにくいので無理をしない。

MPは、腸骨筋。又は、鼠径部。

【N】 両大腿を外転させて5秒

【C】 脱力したまま90秒

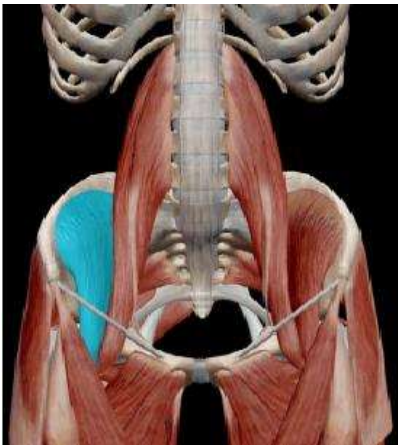
< 起始停止 >

起始：腸骨（上縁および内面）

停止：大腿骨（小転子）

神経支配：大腿神経 (L1～L4)

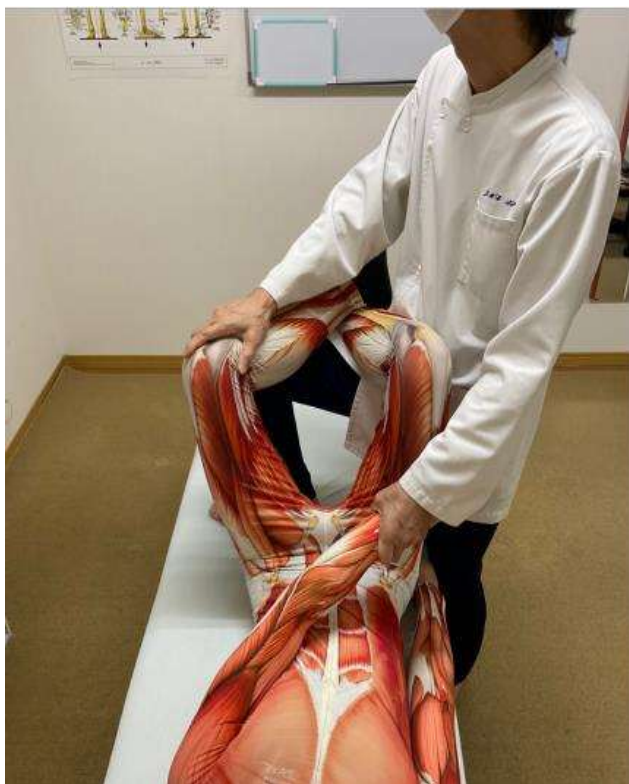
主訴：腓腹筋に張りや痛み、坐骨神経に影響。



メモ

109 腸骨筋(内腹斜筋)

NO.009



■ 治療法

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・外転・外旋
- ・ 膝関節屈曲・左腕牽引(健側)
- ・ 足関節部交差 (患側下)

☆「胡坐みたいにして下さい」というと分かりやすい。

触診はあまり強くやらない。

☆横寝の習慣を気づかせてあげることが大切です。

MPIは、腸骨筋 (ASISの内側)

【N】腕の牽引で5秒

【C】脱力したまま90秒

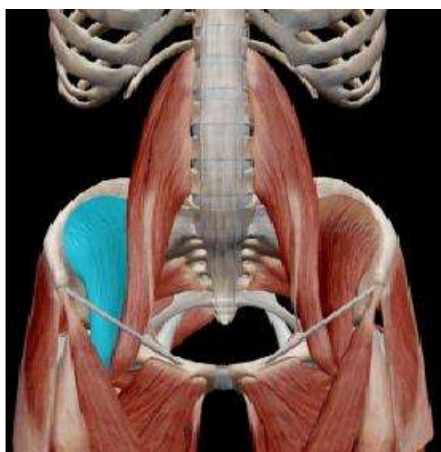
< 起始停止 >

起始：腸骨 (上縁および内面)

停止：大腿骨 (小転子)

神経支配：大腿神経 (L1~L4)

主訴：LPL 5 同様に歩行時、立位時に腰に痛
腓腹筋に張りや痛みが出る。



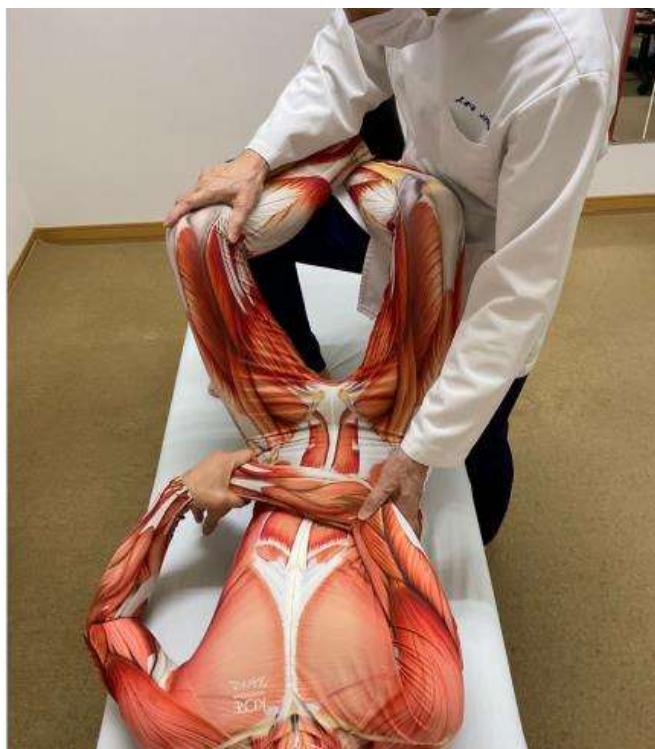
健側の腕を引いて
内腹斜筋を調整



メモ

110 腸骨筋(外腹斜筋)

NO.010



治療法

- ・ 仰臥位
 - ・ 股関節屈曲・外転・外旋
 - ・ 膝関節屈曲・右腕牽引（患側）
 - ・ 足関節部交差（患側下）
- ☆「胡坐みたいにして下さい」というと分かりやすい。
触診はあまり強くやらない。
☆横寝の習慣を気づかせてあげることが大切です。
MPは、腸骨筋（ASISの内側）

【N】腕の牽引で5秒

【C】脱力したまま90秒

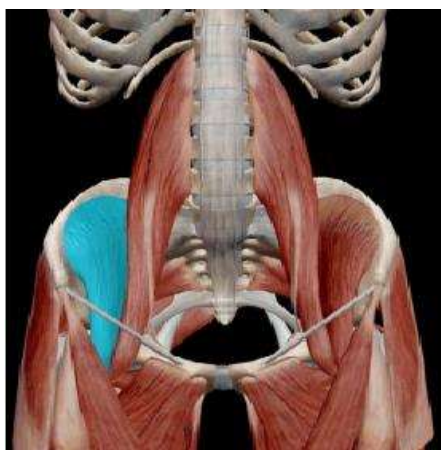
< 起始停止 >

起始：腸骨（上縁および内面）

停止：大腿骨（小転子）

神経支配：大腿神経 (L1～L4)

主訴：LPL 5 同様に歩行時・立位時に腰に痛みや腓腹筋に張りや痛みが出る。



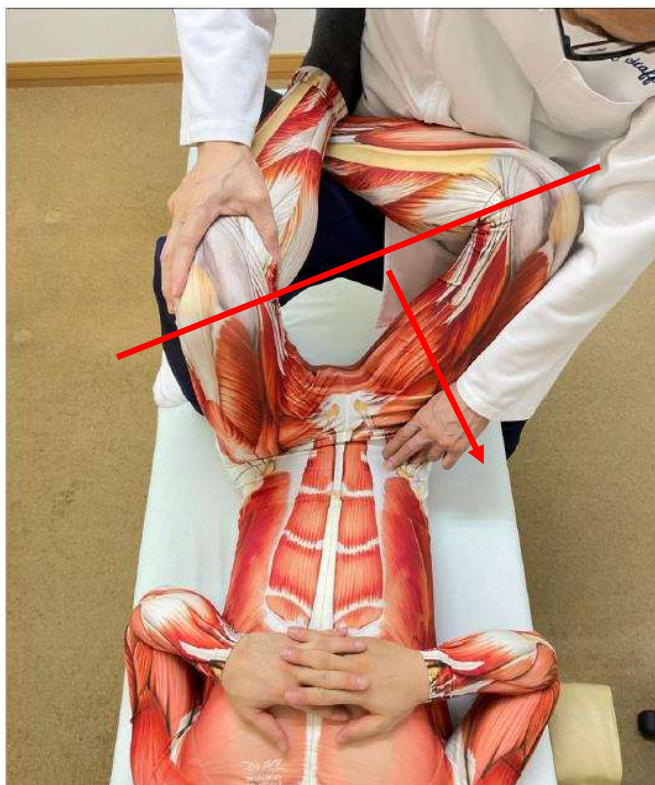
患側の腕を引いて
外腹斜筋を調整



メモ

111 腸骨筋(側屈)

NO.011



治療法

- ・ 仰臥位
 - ・ 股関節屈曲・外転・外旋
 - ・ 膝関節屈曲
 - ・ 足関節部交差（患側下）
- ☆「胡坐みたいにして下さい」というと分かりやすい。
触診はあまり強くやらない。
☆患側に胡坐を向ける。
MPは、腸骨筋

【N】 大腿部内転させて5秒(角枕)

【C】 脱力したまま90秒

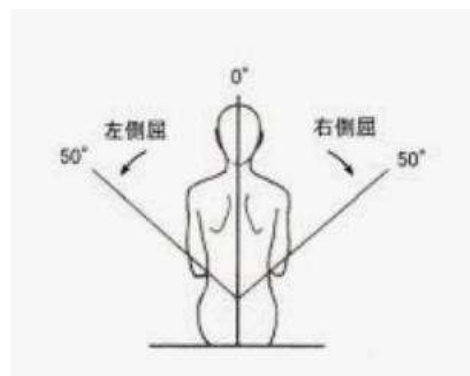
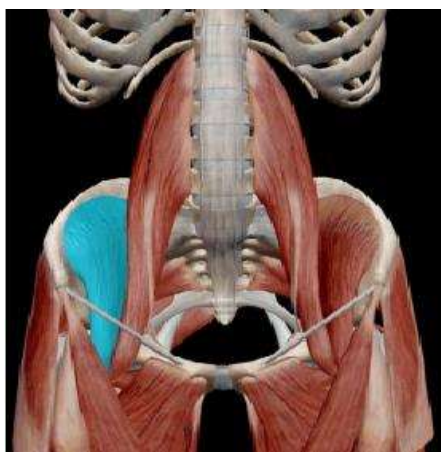
< 起始停止 >

起始：腸骨（上縁および内面）

停止：大腿骨（小転子）

神経支配：大腿神経 (L1～L4)

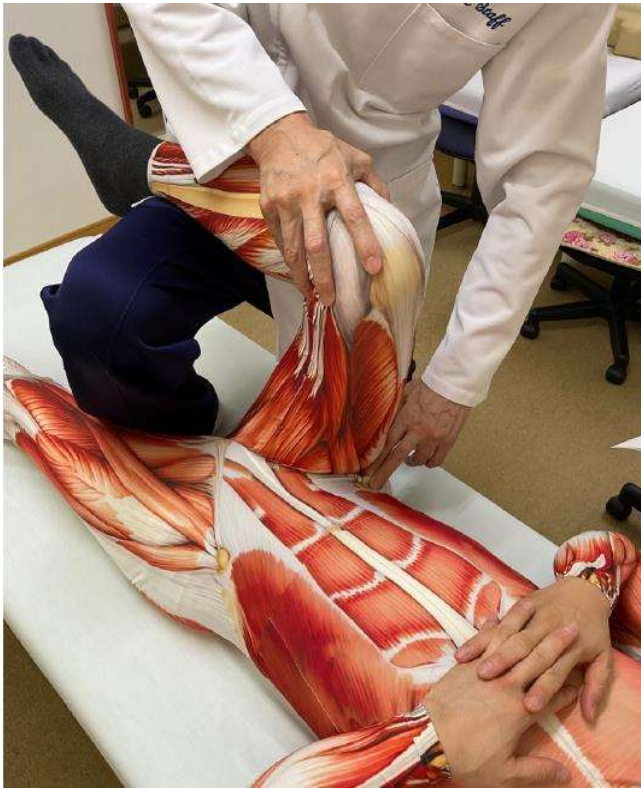
主訴：LPL 5 同様に歩いていると腰に痛みと腓腹筋に張りや痛みが出る。



メモ

112 LI (低位腸骨)

NO.012



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲
- ・ 膝関節屈曲

☆真っ直ぐ屈曲してから内転・外転に調整する。

MPは、ASIS下

【N】踵を下げさせて5秒

【C】脱力したまま90秒

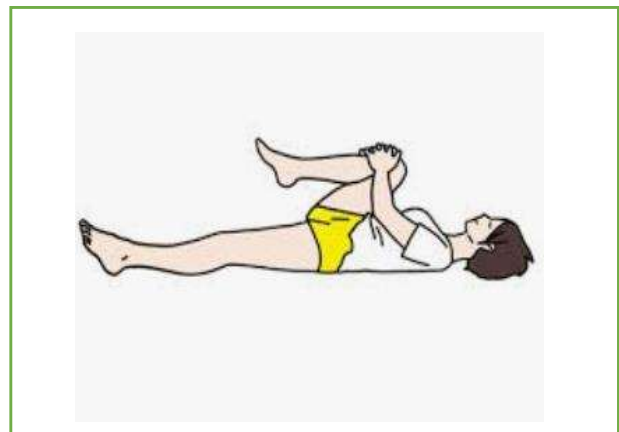
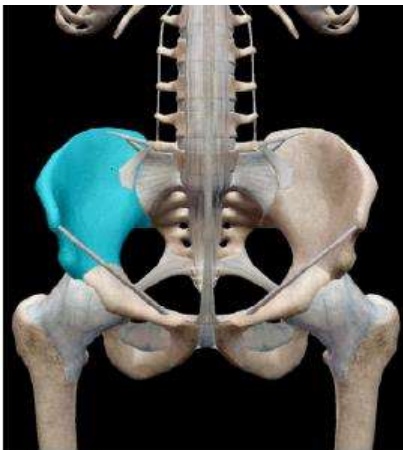
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：（大腿神経・坐骨神経）

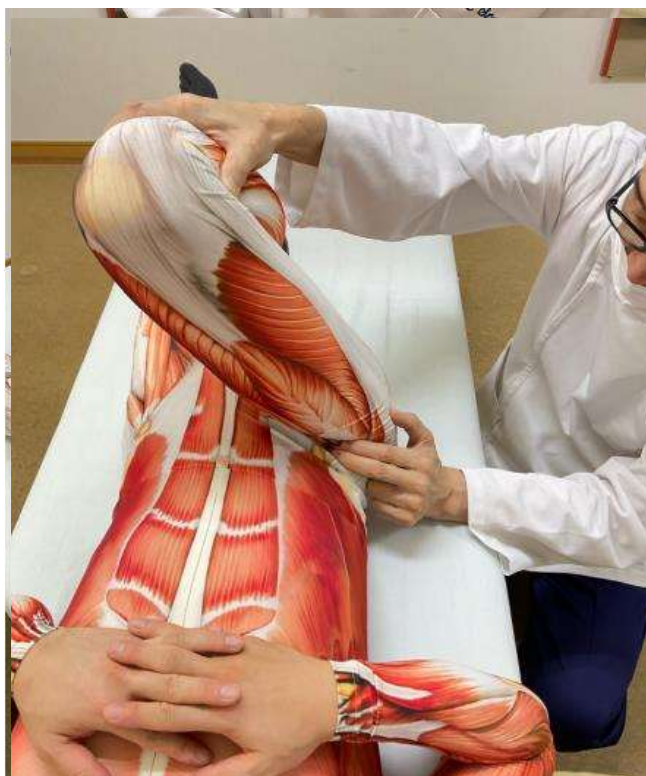
主訴：臀部から大腿外側にかけて痛みやしびれが出る。



メモ

113 L IIN (低位腸骨内方変位)

NO.013



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・内転
- ・ 膝関節屈曲

☆真っ直ぐ屈曲してから内方に調整する。T9～L3までの回旋障害にも応用できる。

MPは、ASIS下

【N】 大腿部を下げさせて5秒

【C】 脱力したまま90秒

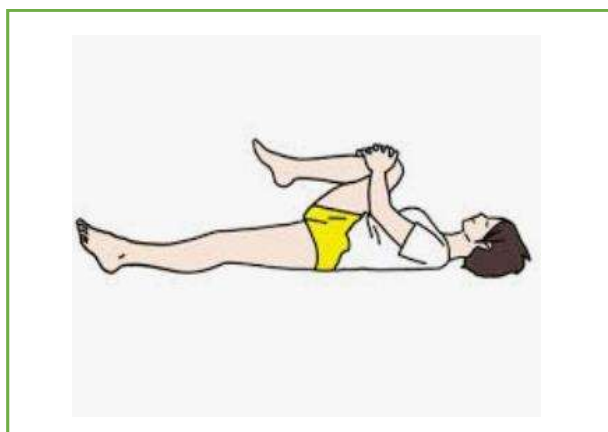
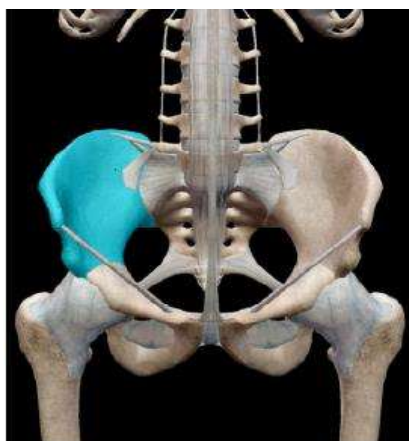
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：（大腿神経・坐骨神経）

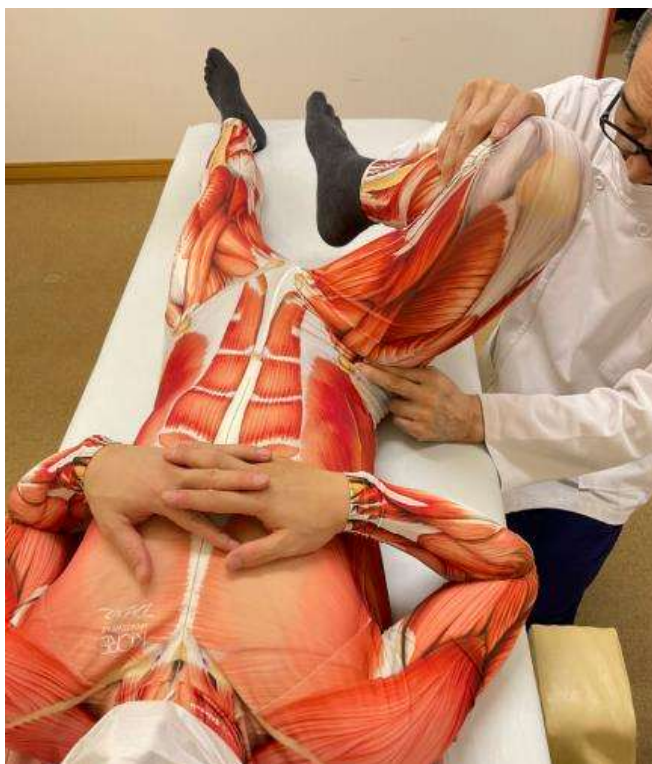
主訴：臀部から大腿外側にかけて痛みやしびれが出る。



メモ

114 LIEX (低位腸骨外方変位)

NO.014



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・外転
- ・ 膝関節屈曲

☆真っ直ぐ屈曲してから外方に調整する。時々、腰椎の左回旋障害の治療にも応用できる。

MPは、ASIS下

【N】膝を下げるように5秒

【C】脱力して90秒

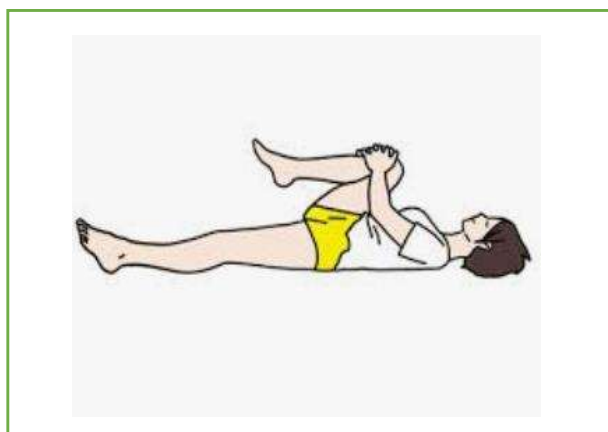
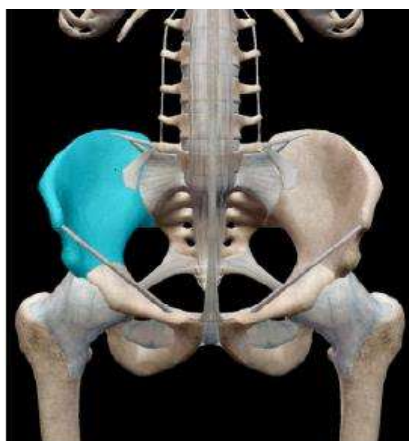
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：（大腿神経・坐骨神経）

主訴：臀部から大腿外側にかけて痛みやしびれが出る。



メモ

115 L IFO（低位外方腸骨）

NO.015



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・外転・外旋
- ・ 膝関節屈曲

☆AIISの内側に痛みが出る。
真っ直ぐ屈曲してから外方に
持っていき調整する。

MPは、ASIS内側

【N】踵を下げさせて5秒

【C】脱力したまま90秒

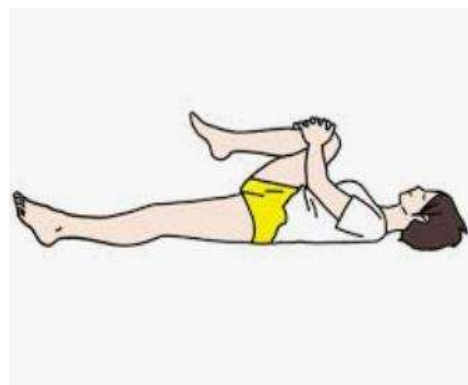
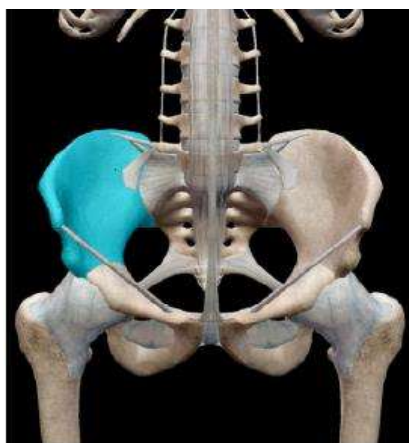
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：（大腿神経・坐骨神経）

主訴：股関節から大腿内側にかけて痛みが出る。歩行時の股関節痛が主訴。



メモ

116 PSIS（仙腸関節痛）

NO.016



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節やや内転・内旋
- ・ 膝関節伸展

☆下肢を内旋してから内転し調整する。中臀筋の症状に似ている。

MPは、PSIS

【N】股関節を外旋に5秒

【C】脱力したまま90秒

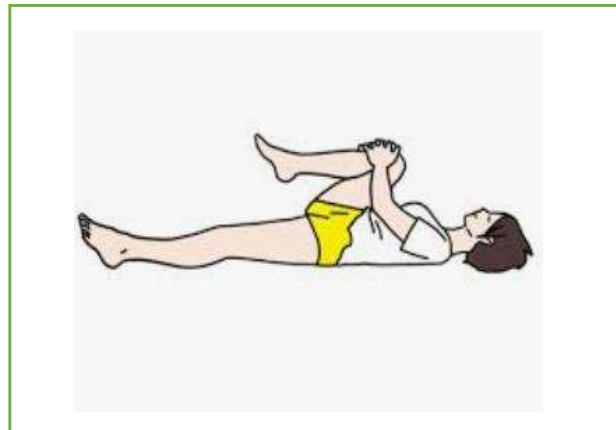
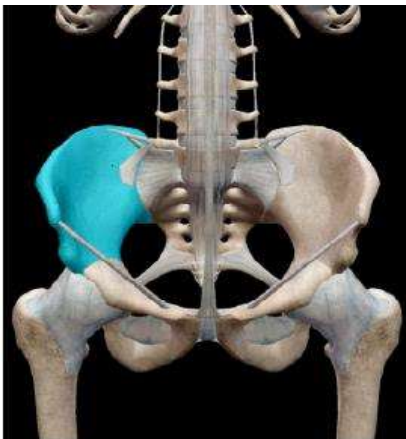
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：（大腿神経・坐骨神経）

主訴：臀部に痛みがでる。PSISを押すと痛みを訴える。



メモ

117 股関節伸展

NO.017



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節伸展
- ・ 膝関節屈曲

☆手でくさびを作り、大転子にあてる。足をベットから降ろして伸展を強める。

※手を外すときは、ゆっくりと徐々に引き抜くようにする。

MPは、ASIS下、腸骨大腿靭帯

【N】 膝を伸展させて5秒

【C】 脱力したまま90秒

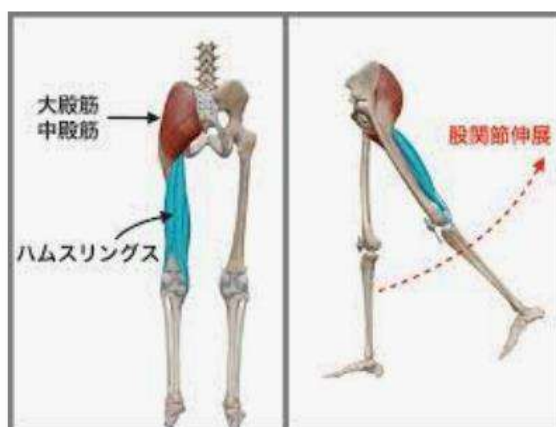
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：（大腿神経・坐骨神経）

主訴：しゃがんだり、イスや地べたに座ったりしたときに股関節のあたりに痛み。



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節外転
- ・ 膝関節伸展

☆膝から上10cmの所をMPにし圧痛を確認する。

徐々に外転にもっていく。

MPは、膝から上10cmの外側面

【N】 大腿を内転させて5秒

【C】 脱力したまま90秒

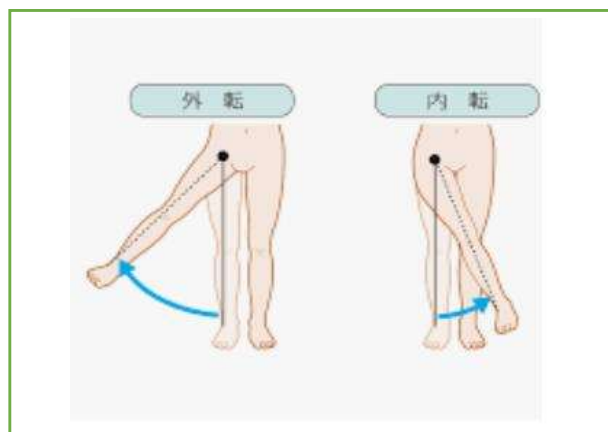
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：L2

主訴：骨盤の外側や大腿部の外側に痛み、股関節内転で外側に張りや痛みが出る。



メモ

119 内転筋

NO.019



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・内転
- ・ 膝関節伸展

☆足首を保持し、膝から上10cmをMPとし股関節を内転する。
MPは、膝から上10cmの内側面。

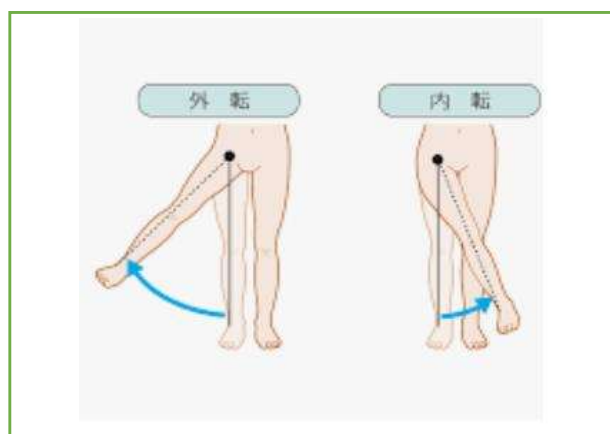
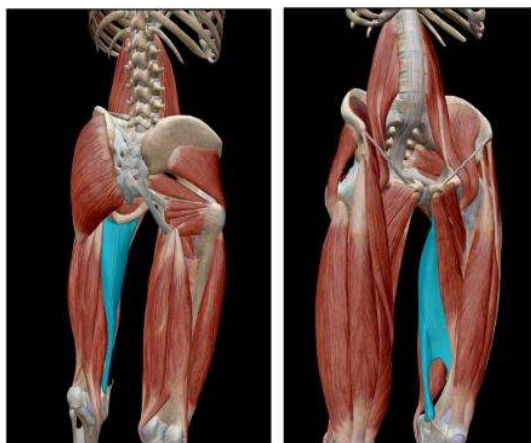
- 【N】 大腿部外転させて5秒
- 【C】 脱力したまま90秒

< 起始停止 >

起始：
停止：

神経支配：L3

主訴：しゃがんだり、仰向けで足を広げると
股関節や大腿内側部・膝関節内側に痛み



メモ



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲
- ・ 膝関節伸展
- ・ 足関節背屈

☆肩に載せて、足首を反らせる。
膝が曲がらないように注意。
強くやると痛がるのでほどほどに抑える。

MPは、膝から10cmの前面部

【N】 大腿を下げさせて5秒

【C】 脱力したまま90秒

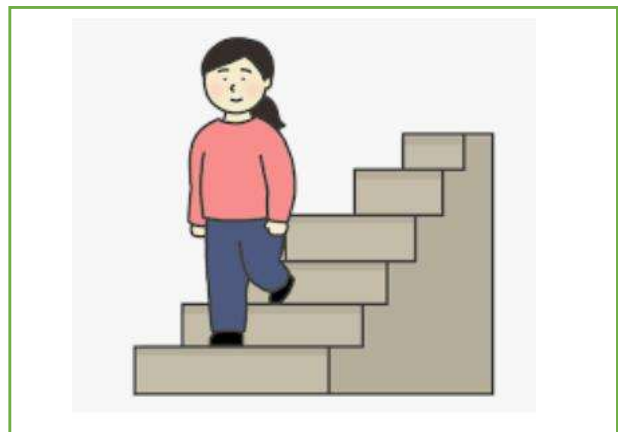
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：L3

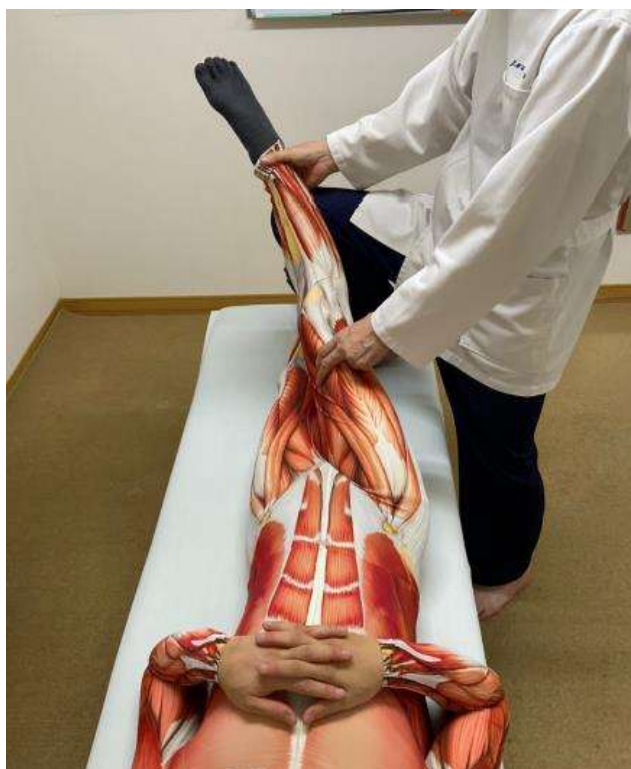
主訴：伏臥位になった時、膝が痛いという。
階段を降りるとき、膝崩れのようなになる。



メモ

121 内側広筋

NO.021



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・内転・内旋
- ・ 膝関節伸展

☆足関節を保持し、屈曲・内転
内旋を微調整だが、外旋となる方も
いる(腸骨筋絡み)ので注意。

MPは、膝から上10cm前内側部。

【N】 大腿を下げさせて5秒

【C】 脱力したまま90秒

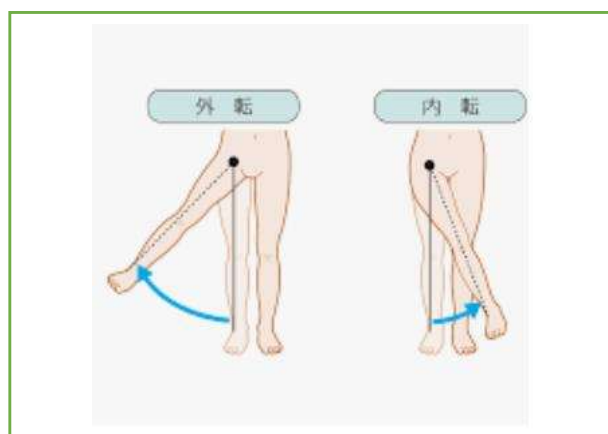
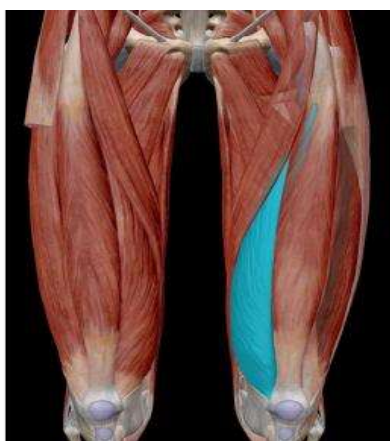
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：L3

主訴：しゃがんだり、イスに座ろうとすると
大腿内側遠位に痛みが出る。



メモ

122 外側広筋

NO.022



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 股関節屈曲・外転
- ・ 膝関節伸展

☆足関節部を保持し、術者の大腿部に載せ屈曲・外転をし外旋は微調整する。

MPは膝から上10cm前外側部。

【N】 大腿を下げさせて5秒

【C】 脱力したまま90秒

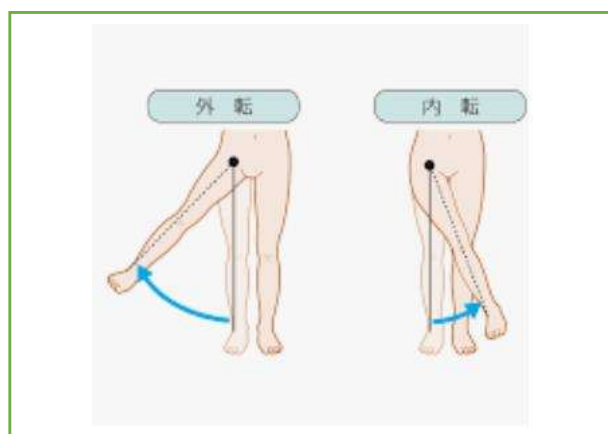
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：L3

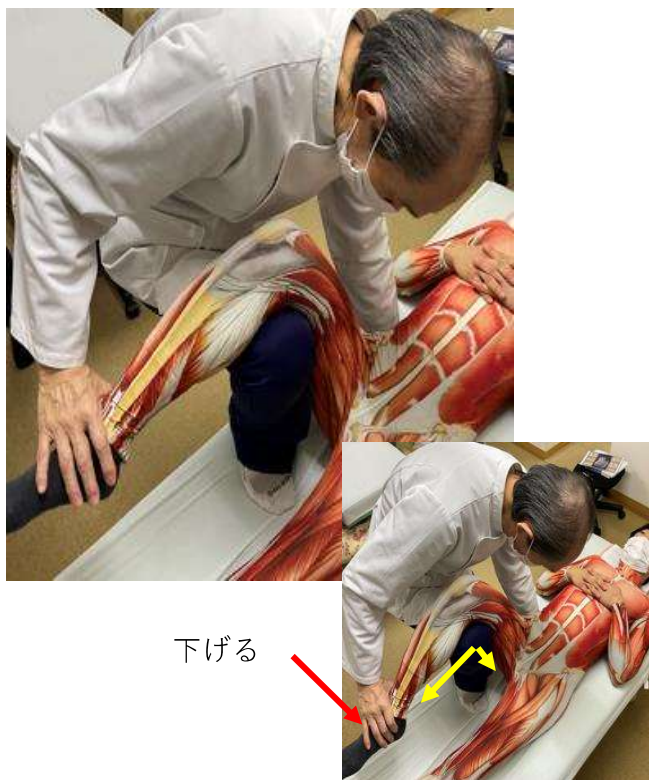
主訴：しゃがんだり、足を組もうとすると膝や大腿前外側部に張りや痛み。



メモ

123 LPL5 仰臥位(L5 下方障害)

NO.023



■ 治療法 ■

- ・ 仰臥位
- ・ 膝関節（患側）の下に大腿骨を入れ右手で足首を持ち、下腿を下げるようにする。

☆腰椎5、仙骨1の棘突起の圧痛を確認。下図のように、右足でやや下方と内方に（黄矢印）引く。

MPは、L5下部・S1～2棘突起

【N】膝を伸展させて5秒

【C】脱力したまま90秒

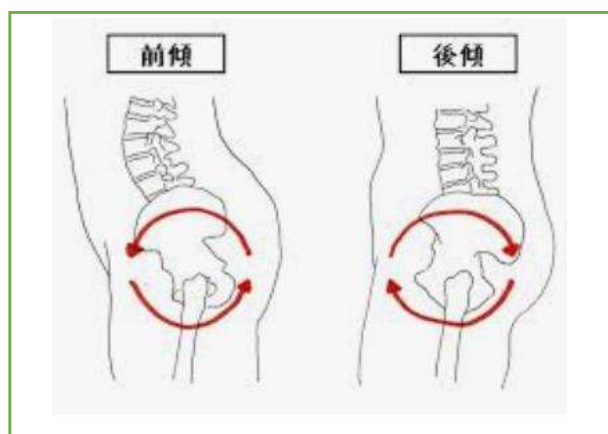
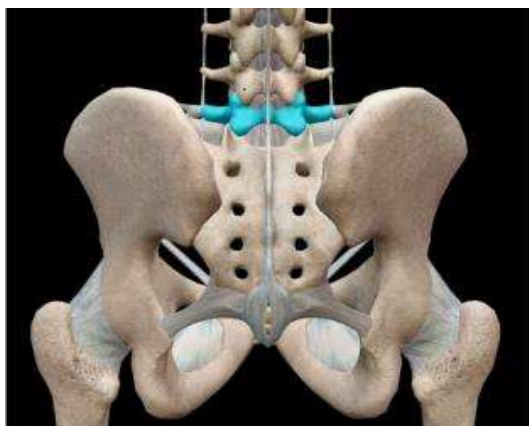
< 起始停止 >

起始：

停止：

神経支配：（坐骨神経）

主訴：下腿三頭筋、筋腱移行部に張りや痛み、坐骨神経に影響あり。



メモ