

## ～目次～

- 人体における基本面的 .....P2
- 関節運動 .....P3

### ■ 直接法

- A-01
- A-02
- A-03
- A-04
- A-05
- A-06
- A-07
- A-08
- A-09
- A-10
- A-11
- A-12
- A-13
- A-14
- A-15
- A-16

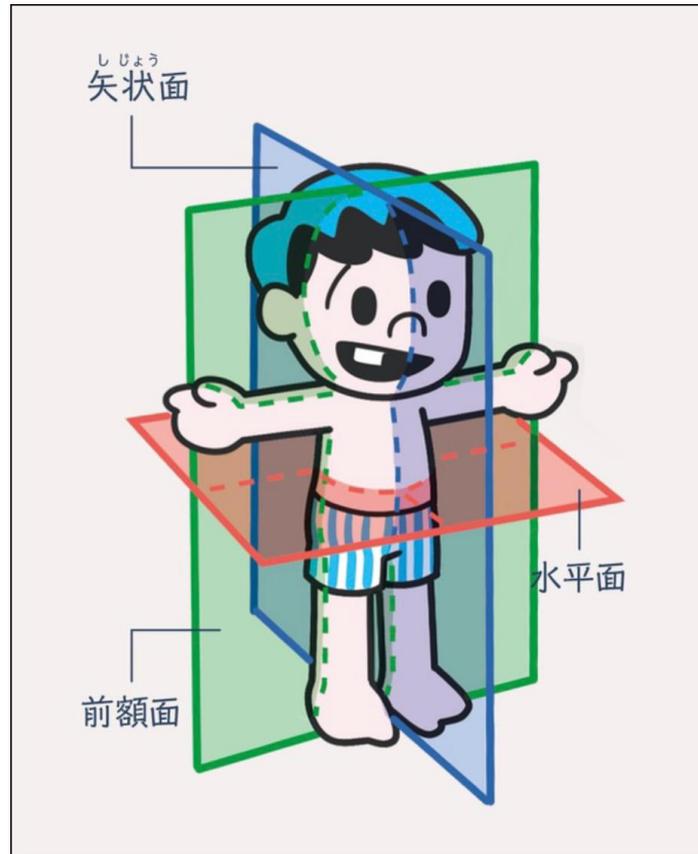
### ■ 間接法

- B-01
- B-02
- B-03
- B-04
- B-05
- B-06
- B-07
- B-08
- B-09
- B-10

### ■ 操体法

- C-01
- C-02

# 人体における基本面



人間の身体には3つの基本面があり、骨と骨のつなぎ目にあたる関節はいずれかの基本面に沿って動いている。

## 1. 前額面：

イラストの緑部分にあたる前額面は、人体を前後に分けた面。この面に沿って関節は「内転」「外転」という動きをする。身体では、側屈もあります。

## 2. 矢状面：

イラストの青い部分にあたる矢状面は、カラダを前後に貫き、左右に分ける面。矢状と書いて、しじょうと読む。この面に沿って生じるのは、肘を曲げる・伸ばすといった「屈曲」「伸展」の動きをする。

## 3. 水平面：

イラストの赤い部分にあたる、人体を輪切りにして上下に分けた面を水平面と呼ぶ。この面に沿って生じているのは、床を拭く時に腕の付け根から動かす「内旋」「外旋」という関節の動きや、脊柱を軸とした「回旋」の動きをする。

# 関節運動

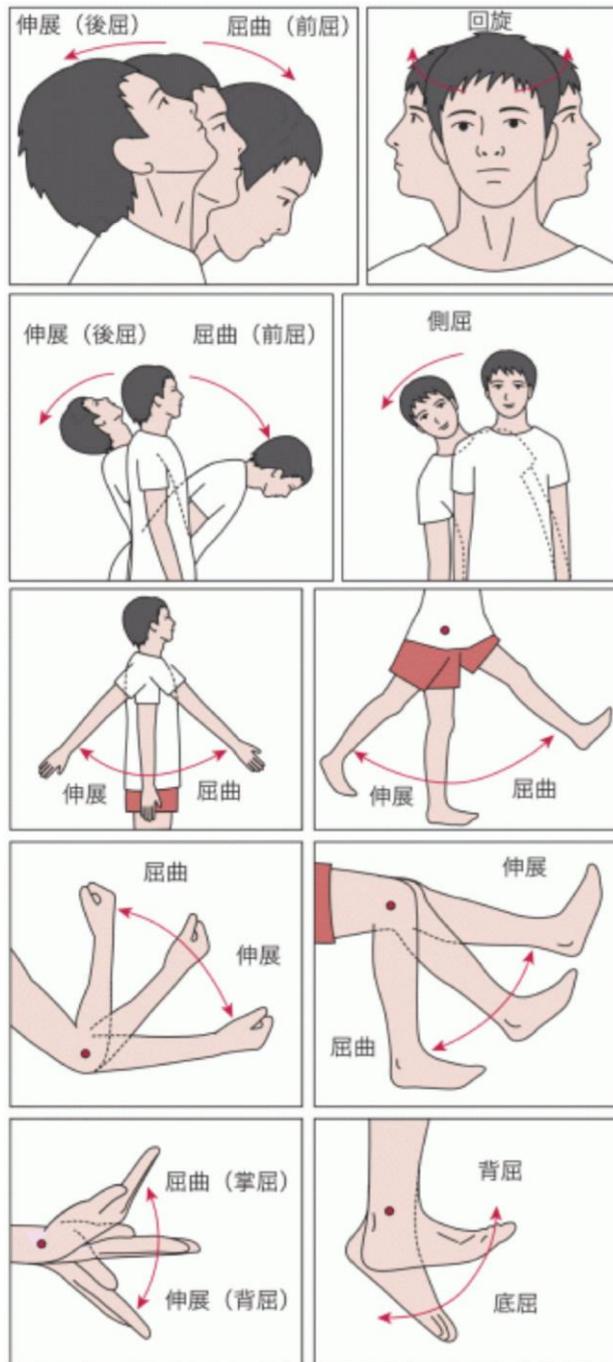


図5 ◆矢状面方向の関節運動



図6 ◆前頭面方向の関節運動

KNEADING(ニーディング)

## 直接法

動画パスワード:

# 直接法

直接法は、中国の推拿(すいな)をベースにした手技です。

---

## ●推拿(すいな)..."押す"「つかむ」=あんまと同義、痛みを取り除く

- ①軽擦(けいさつ)…軽い力で皮膚をさする「按撫法」と呼ばれることもある。(軽くさするという意味です)  
リラックス効果が高い。
- ②分筋(ぶんきん)…筋線維の走行方向と垂直にばらすようにする。  
筋線維の分離させて、癒着を解除・緩和させる。
- ③理筋(りきん) …筋肉や靭帯などの軟部組織をならす様に整える。
- ④鎮定(ちんじょう)…緊張した筋を圧を加えて鎮める。

※推拿(すいな)は3千年以上の歴史を誇る中国固有の手技療法で 漢方薬鍼灸と並ぶ中国医学の3大治療法の一つ。日本では「中国式整体」などと呼ばれています。

「推」には手を一方向へ押し進めるという意味があり、「拿」にはその押し進めた手で掴みあげるといった意味があります。体をもむ、押す、転がす、震わせる、伸ばすなどの手技を用いて気と血液の流れを整え、腱、骨、関節の機能を改善。似た施術として按摩(あんま)や整体などが挙げられますが、推拿はよりメディカルな意味合いが強く、本場中国では疾病の治療手段として、病院などの医療機関で用いられています。

## 直接法全体の手技時間目安

- ・伏臥位(ふくがい) **13分**
- ・仰臥位(ぎょうがい) **2分**

同じリズム、均一の力で施術。

①軽擦2回 → 重ね手根1回 → 拇指小指球1回 → 重ね手根1回 → 分筋1回 → 軽擦2回

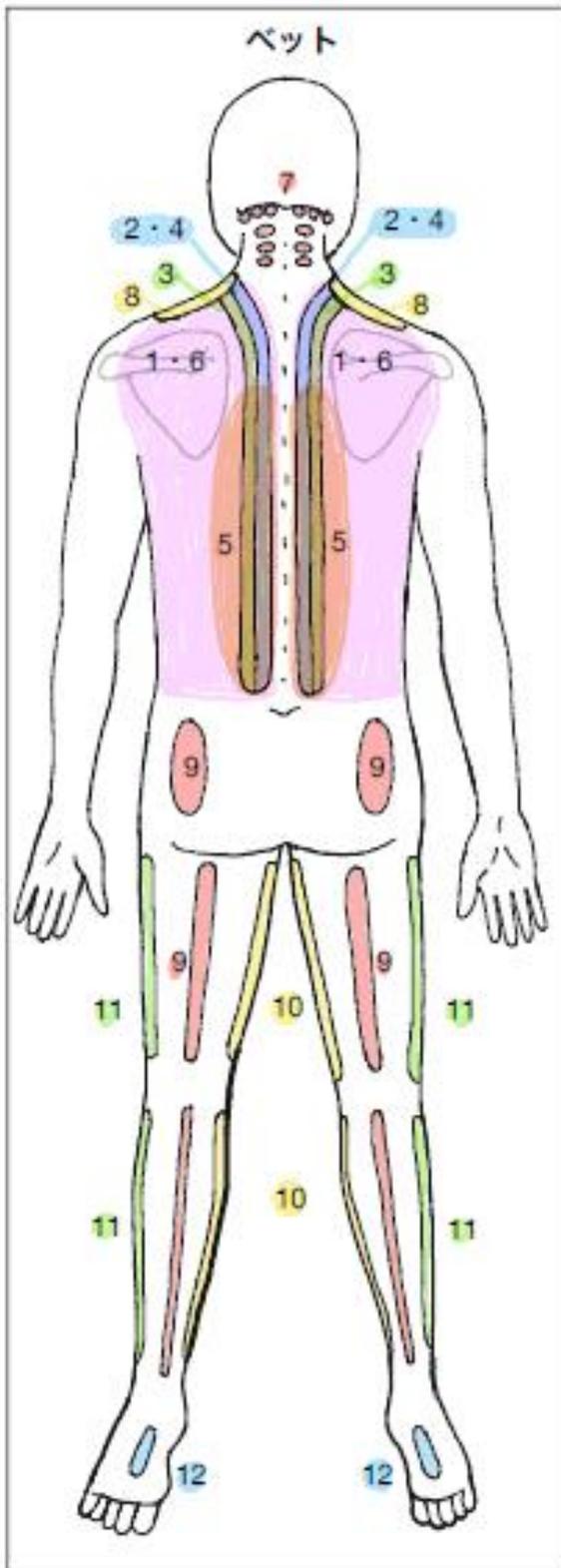
禁忌: 痛みがある部位は無理におさない。出来れば、背部圧迫の時は話をかけないようにする。会話は、横隔膜と肋骨で呼吸を使用するため、筋肉が弛緩できないので要注意。

メモ

# 直接法:伏臥位

## ■上肢・下肢の流れ

- ・上肢背面:軽擦2回 → 重ね手根1回 → 拇指小指球1回 → 重ね手根1回 → 分筋1回 → 軽擦2回
- ・頸部: 拇指圧迫
- ・肩部: 拇指圧迫
- ・下肢: 手掌圧 → 重ね拇指(内側) → 重ね拇指(外側) → 肘圧迫



施術目安時間 **11~13分**

■上肢(右側) ~ 患者左側へ移動~

- 1: 軽擦 × 2
- 2: 重ね手根 × 1
- 3: 拇指小指球 × 1
- 4: 重ね手根 × 1
- 5: 分筋 × 1
- 6: 軽擦 × 2

~ 患者右側へ移動~

■上肢(左側)

- 1: 軽擦 × 2
- 2: 重ね手根 × 1
- 3: 拇指小指球 × 1
- 4: 重ね手根 × 1
- 5: 分筋 × 1
- 6: 軽擦 × 2

■頸部(左側と同測位)

- 7: 拇指圧

~ 患者頭部側へ移動~

■肩部

- 8: 拇指圧

~ 患者左側へ移動~

■下肢(右側)

- 9: 臀部 ~ 大腿部 ~ 下腿部

- 10: 拇指圧

~ 患者右側へ移動~

- 11: 拇指圧

■下肢(左側)

- 9: 臀部 ~ 大腿部 ~ 下腿部

- 10: 拇指圧

~ 患者左側へ移動~

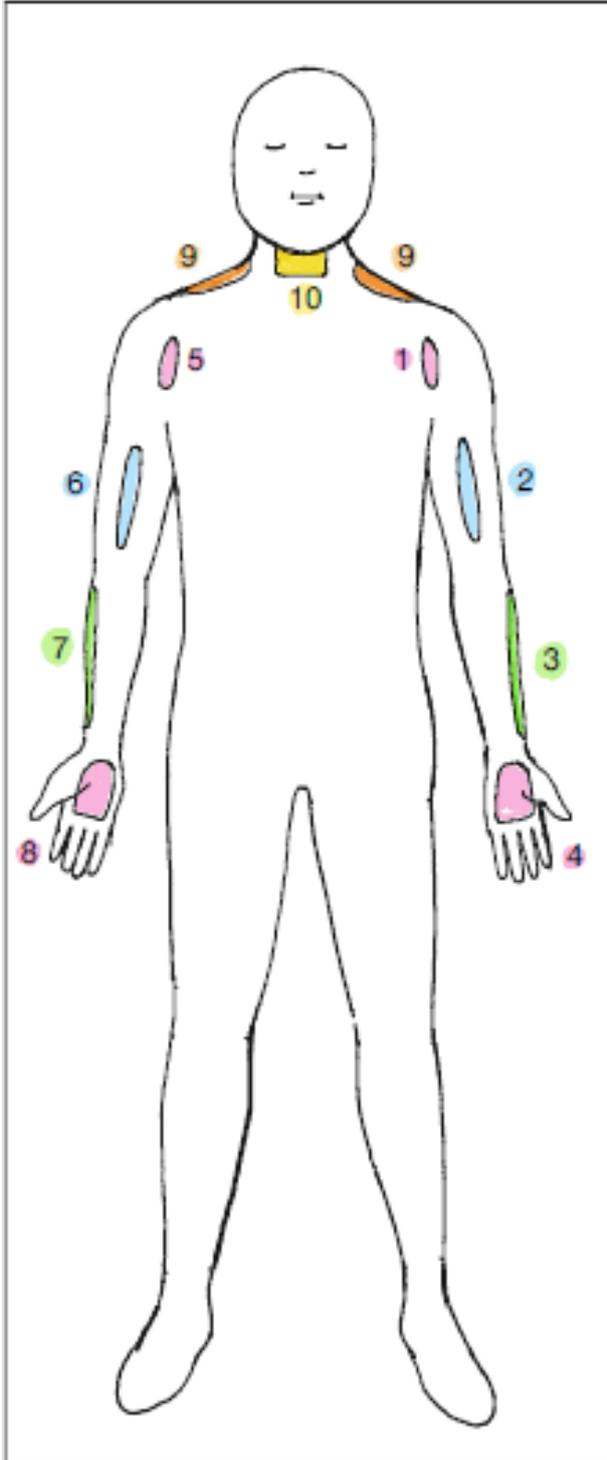
- 11: 拇指圧

- 12: 肘圧迫(両足)

# 直接法: 上肢

## ■上肢施術方法

- ・胸筋部: 手刀圧迫 → 上腕部: 手掌圧迫 → 前腕部: 拇指圧 → 手掌: 拇指圧
- ・肩部: 拇指圧迫
- ・頸部: 牽引



施術目安時間 **2~4分**

■上肢(左側)~患者左手側へ移動~

1: 手刀圧迫

2: 手掌圧

3: 拇指圧

4: 拇指圧

~患者右手側へ移動~

■上肢(右側)

5: 手刀圧迫

6: 手掌圧

7: 拇指圧

8: 拇指圧

~患者頭部側へ移動~

■肩部

9: 拇指圧

■頸部

10: 牽引

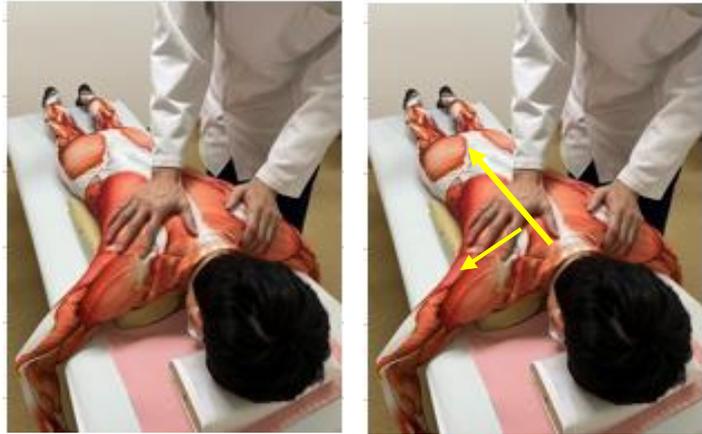
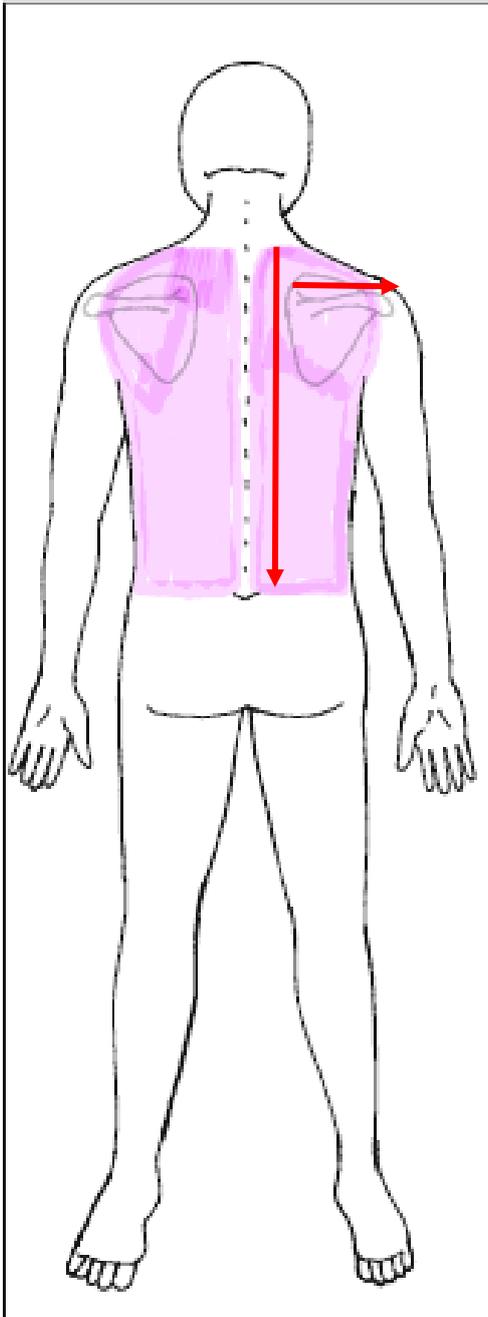
メモ

# 直接法 A-01

## ■上肢ポイント

### 1 軽擦

- ・お声かけ「では軽擦から始めます。これは、皮膚の緊張を緩め血流をよくする方法です。」
- ・軽い力でさする。(軽い力:患者に手が乗っている事が解る程度)
- ・手のひら全体(指まで)を使って、脊椎から外へ老廃物を流すイメージでさする。
- ・かけたタオルがあまり動かないように、左手で抑えるようにする。



#### 軽擦のポイント！

- ・全体を文字通り軽くさすように。
- ・患者様にはさずられている程度の強さで良い。
- ・軽擦は、触診を兼ねているので、背部の硬さを確認することで次の手技に繋がる。
- ・硬い所は、強くやらない。柔らかい場所は少々強く押してもOK。
- ・老廃物を流すイメージを持って磨ると良い。

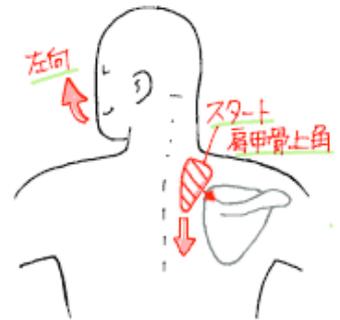
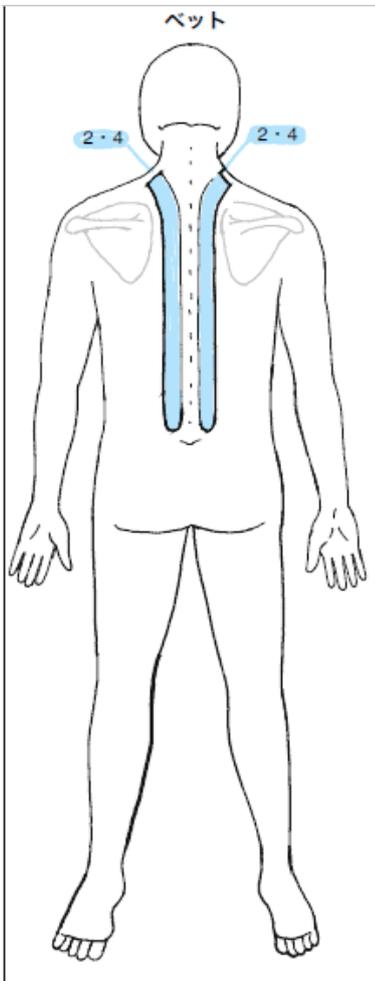
メモ

# 直接法 A-02

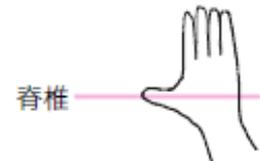
## ■上肢ポイント

### 2 重ね手根圧迫

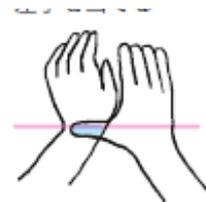
- ・手のひら全体で押圧しないで、手根での押圧を意識する。
- ・手首を反らせて手根を当てるが指の力は抜く。
- ・骨盤や、臀部までは押さないでその手前までにする。



①脊椎棘突起に親指を

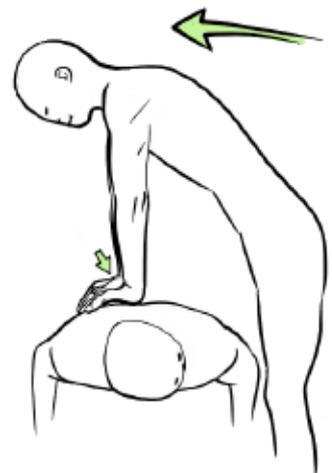
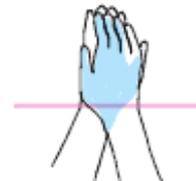


②ガイドにした親指に



③左手で脊柱起立筋をとらえたら右手を重ね

体重をかける



メモ

Point

4秒加重  
4秒抜重

ゆっくり力をかけ  
ゆっくり力をぬく

①老廃物がたまり、うっ血するところを押圧して流していく。

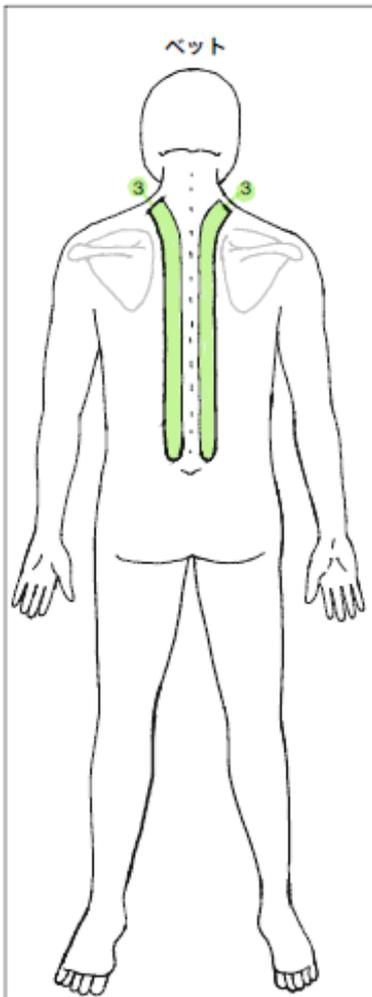
②患者に話しをさせてはならない。喋るとうっ血がたくなるので、リラックスを最優先させること!

# 直接法 A-03

## ■上肢ポイント

### 3 拇指小指球

- ・柔らかい押圧が可能。
- ・拇指を横にすると強押しができる。
- ・骨盤は押さない。不快にしない事。



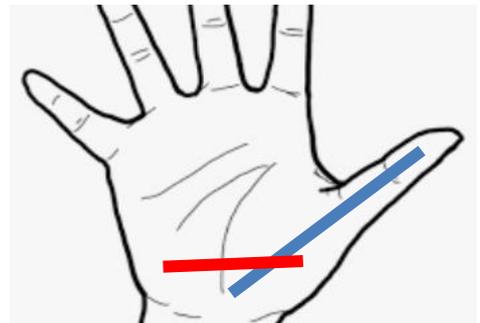
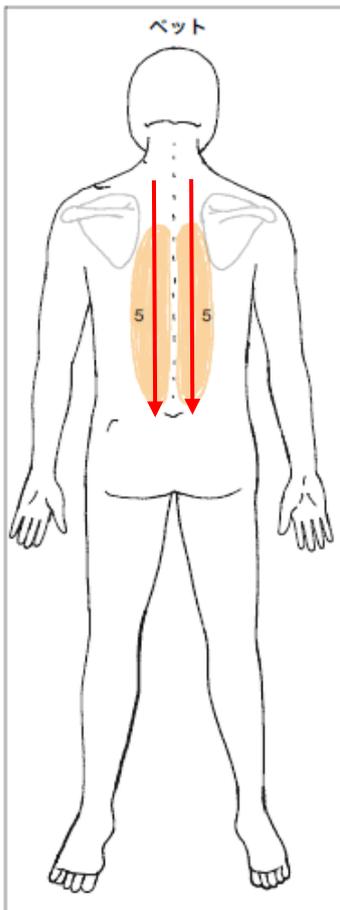
メモ

# 直接法 A-05

## ■上肢ポイント

### 5 分筋

- ・左右同じようにできるようにする。
- ・力まず、リラックスしてできるようにする。
- ・指で弾くようにする。
- ・筋肉の線維をバラバラにするイメージ。
- ・指が痛い場合は、手根で実施してもよい。



■  
拇指母指球ライン

■  
手根ライン



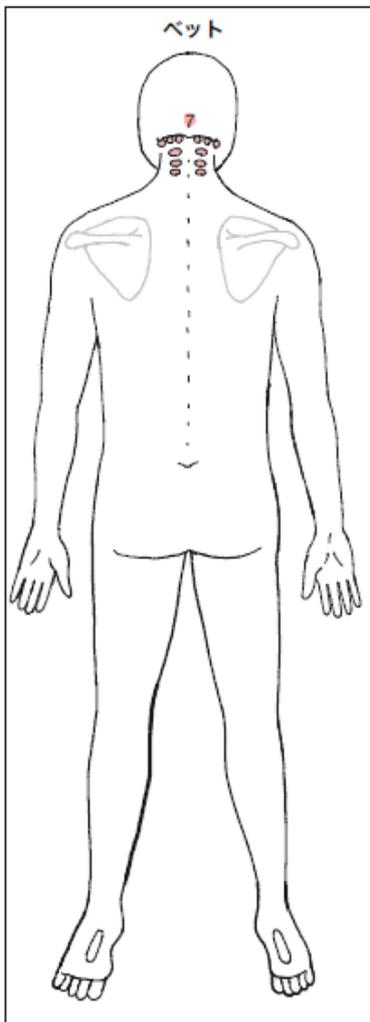
メモ

# 直接法 A-06

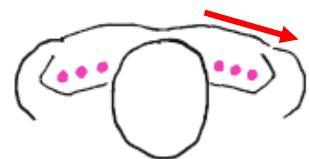
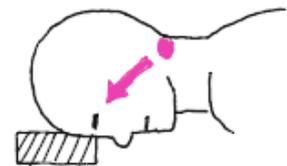
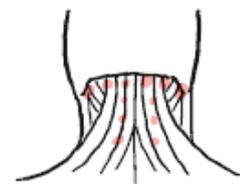
## ■上肢ポイント

### 6 拇指圧

- ・乳様突起の後ろからスタート
- ・横123で患者の目の方向へ、縦123で真下につまむような感じで押す



- ・肩は、僧帽筋・棘上筋を押す
- ・ちょっと痛いぐらいにゆっくりと



術者は坐位で

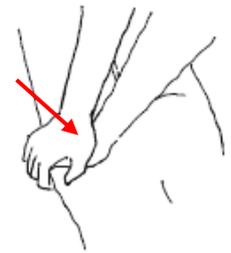
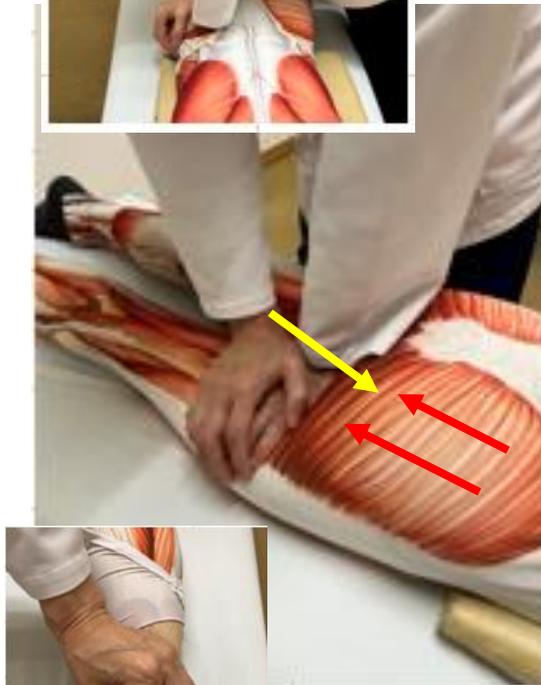
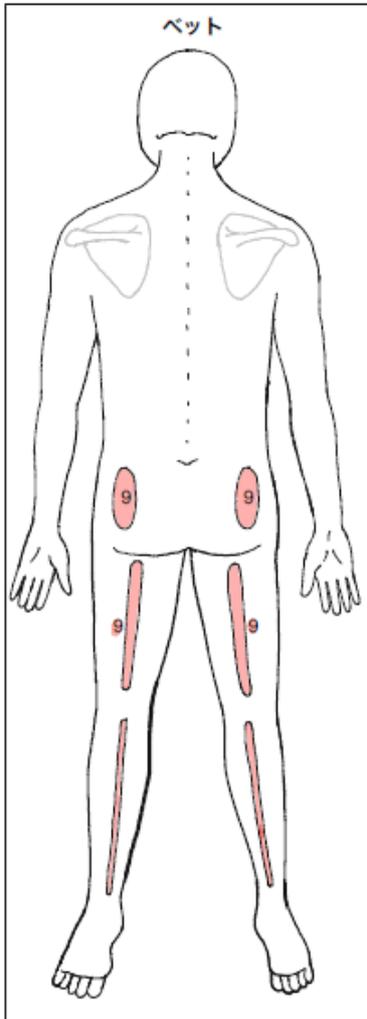
メモ

# 直接法 A-07

## ■下肢ポイント

### 7 手根圧迫(下肢)

- ・臀部からスタート。
- ・臀部は滑らないように押圧をする。
- ・下腿部、手掌圧は体重圧でリズムよく押圧する。
- ・アキレス腱はつまむようにする。



- ・からだの中心に向かって押す感じ
- ・手が下に滑らないように押す
- ・膝の部位は触れるように押す
- ・アキレス腱は、つまむように押す

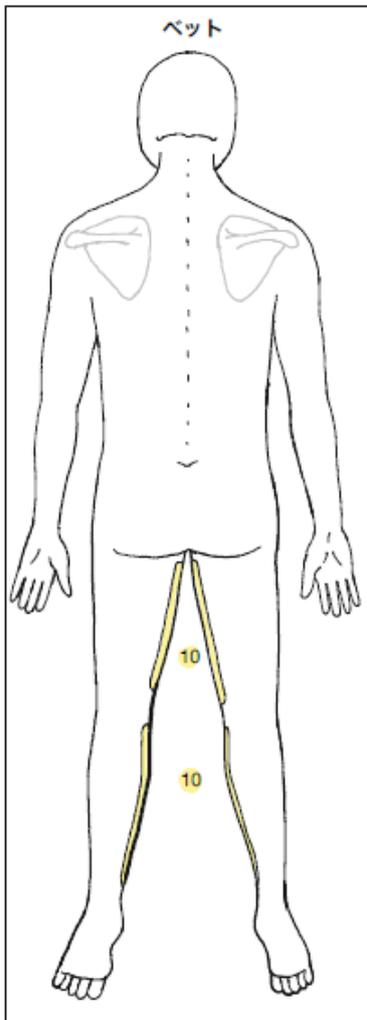
メモ

# 直接法 A-08

## ■下肢ポイント

### 8 重ね拇指(下肢)

- ・下腿部内側からスタート。
- ・内側は、患者さんに嫌がられることのないよう、始める部位に注意する。



- ・押す部位は、薄筋を中心にあまり痛みを与えないようにする
- ・膝の部位は、触れる程度に押す

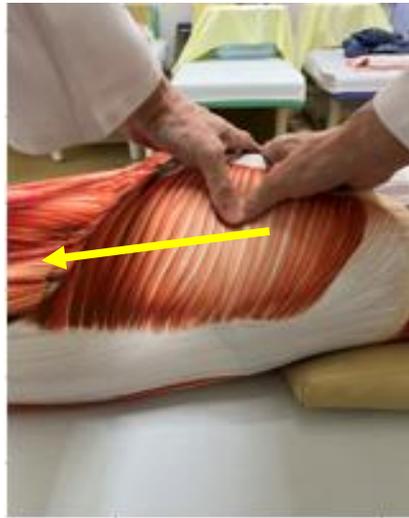
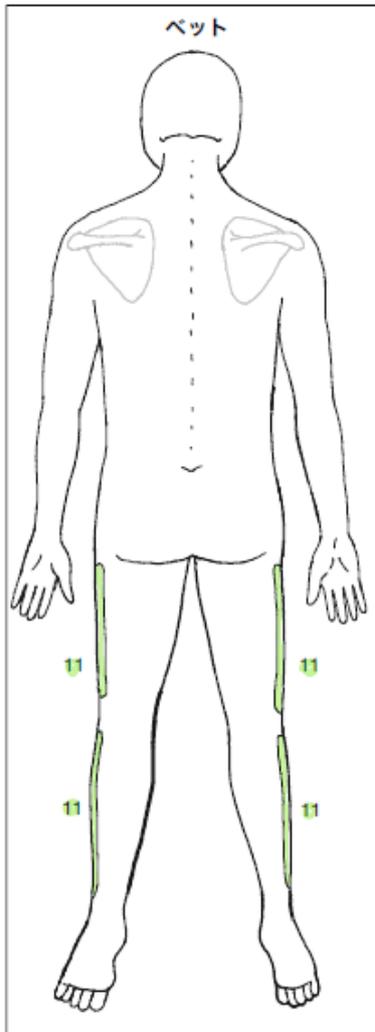
メモ

# 直接法 A-09

## ■下肢ポイント

### 9 重ね拇指(下肢)

- ・下腿外側大転子したからスタート。
- ・腸脛靭帯上を押圧するため痛がる人が多いので、強い押圧はしない。



重ね拇指

- ・押す部位は、腸脛靭帯を中心にあまり痛みを与えないようにする
- ・膝の部位は、強く押さない

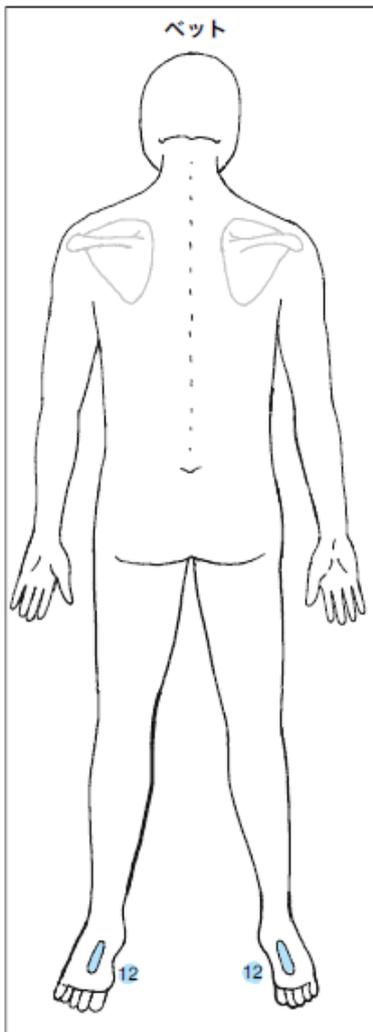
メモ

# 直接法 A-10

## ■下肢ポイント

### 10 肘圧迫(足底)

- ・足首を保持し、肘で足底腱膜を内外中と押圧を加える。
- ・肘は力を入れず体重移動で圧を入れていく。
- ・拇指圧でもよい。



・肘圧でも、両拇指圧でも大丈夫です。強すぎないように



重ね拇指

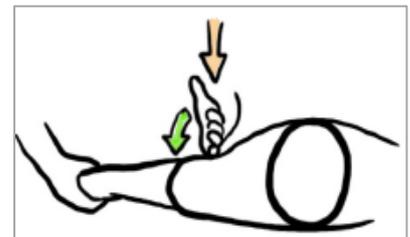
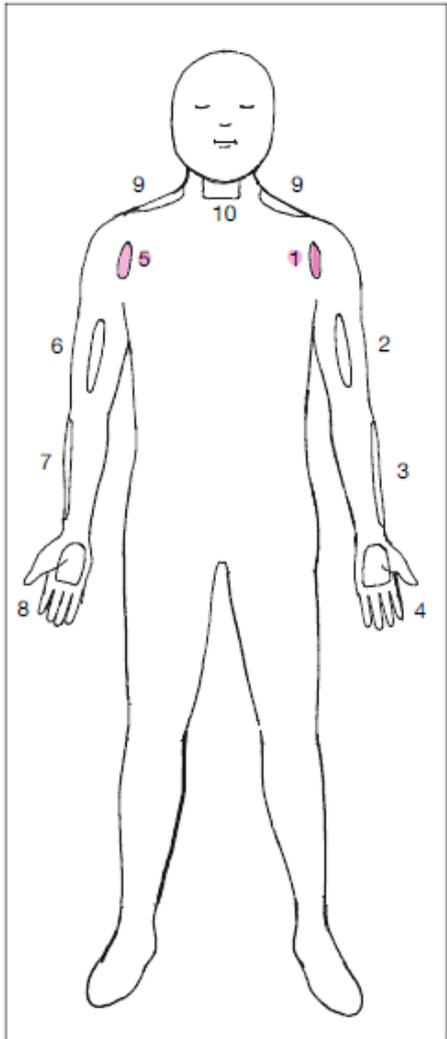
メモ

# 直接法 A-11

## ■上肢ポイント

### 11 手刀(胸筋)

・手刀を胸筋と三角筋の間に当てて、真下に強めに押す



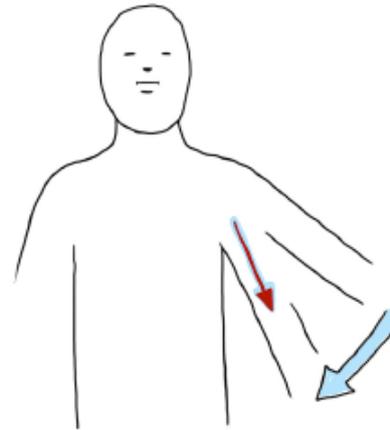
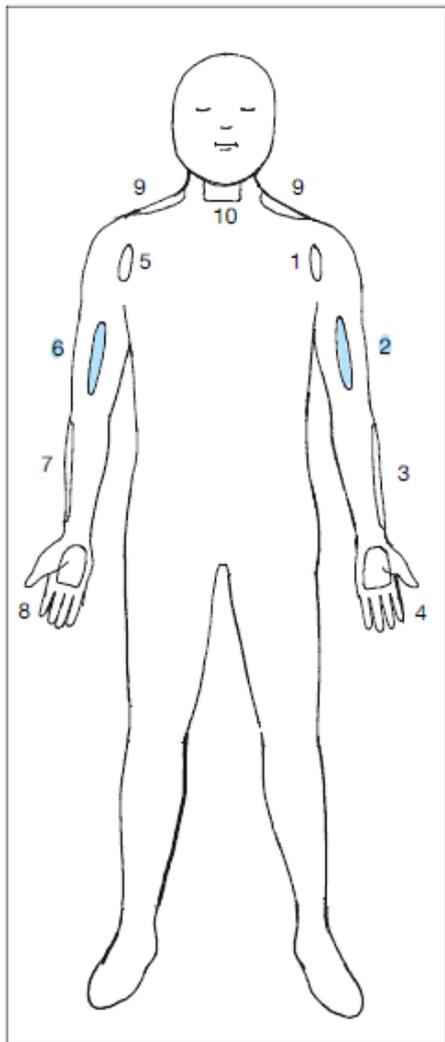
メモ

# 直接法 A-12

## ■上肢ポイント

### 12 手掌圧(上肢)

- ・手刀で腕を開いたところから、上腕二頭筋に手掌圧を入れていく。
- ・肘付近までゆっくり手掌圧をいれていくが、その際、だんだん脇をしめるとベットと手掌で圧が逃げないためじんわりと圧を入れられる。



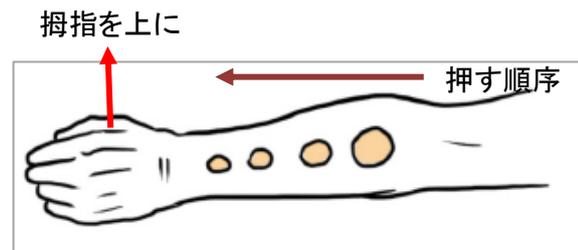
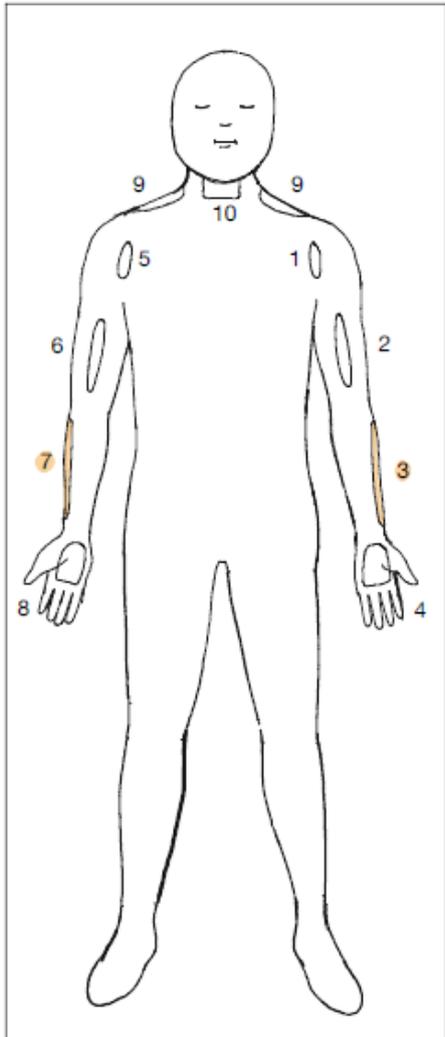
メモ

# 直接法 A-13

## ■上肢ポイント

### 13 拇指(前腕)

- ・拇指を上到手首を持って、押圧の面をしっかりと向ける。
- ・骨間膜を狙って、圧は入れすぎない。



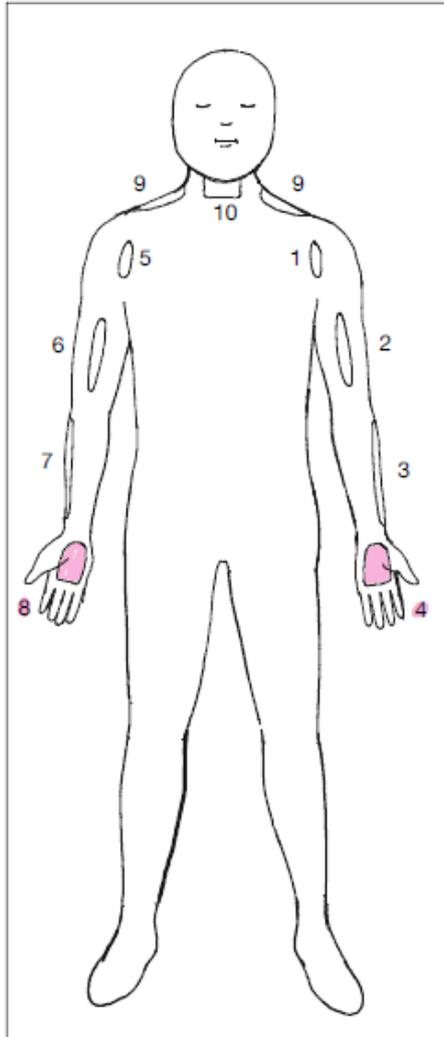
メモ

# 直接法 A-14

## ■上肢ポイント

### 14 拇指(手掌)

- ・母指球、小指球に拇指圧を加える。
- ・痛みを感じないぐらいに押す強さを調整する。



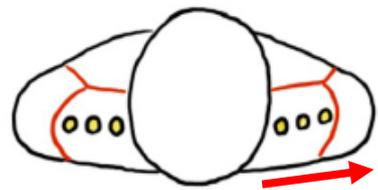
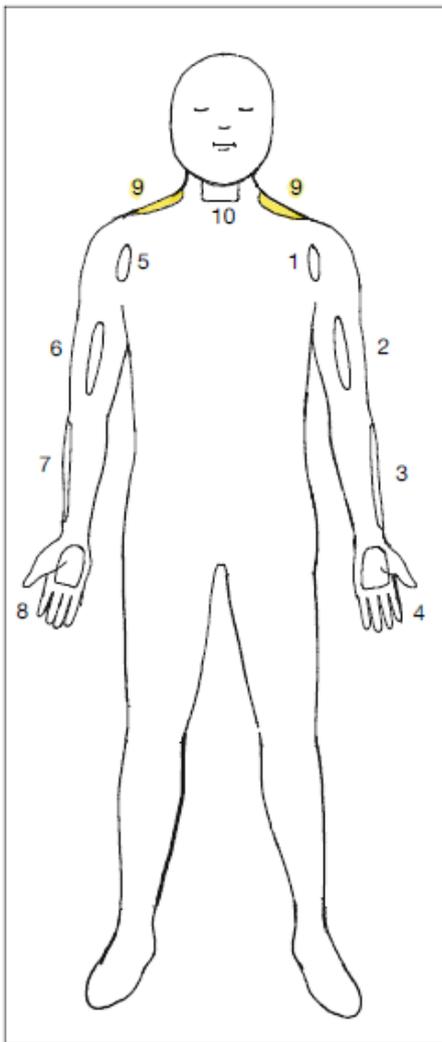
メモ

# 直接法 A-15

## ■上肢ポイント

### 15 拇指(僧帽筋)

- ・肩部の僧帽筋を狙って拇指圧をいれる。
- ・両手で同時におこなう。



内から外へ

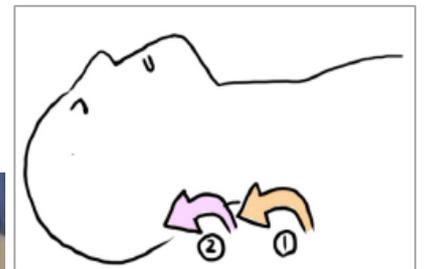
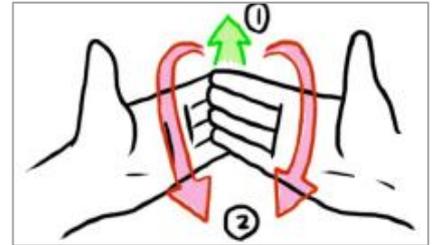
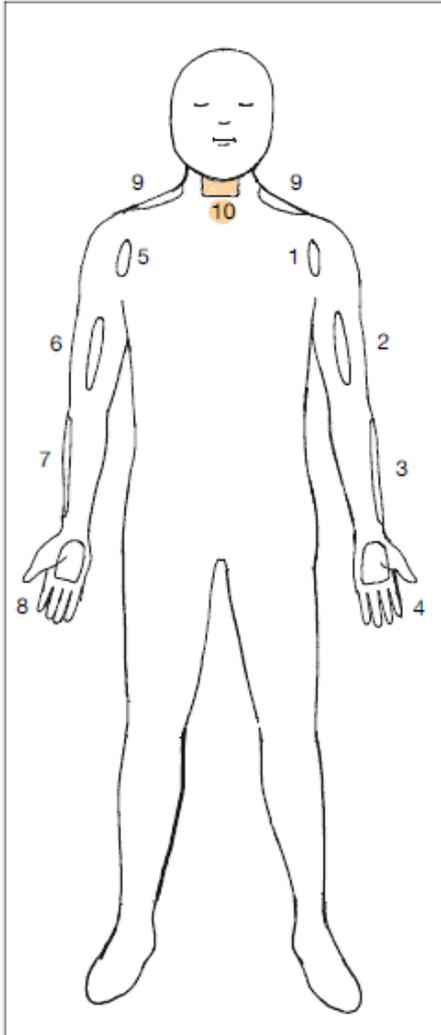
メモ

# 直接法 A-16

## ■上肢ポイント

### 16 頸部牽引

- ・手を重ね返してくることで牽引する。
- ・牽引は無理に行わない。手首を返してくるだけで牽引は可能。



①から②へ

メモ

# KNEADING(ニーディング)

## 間接法

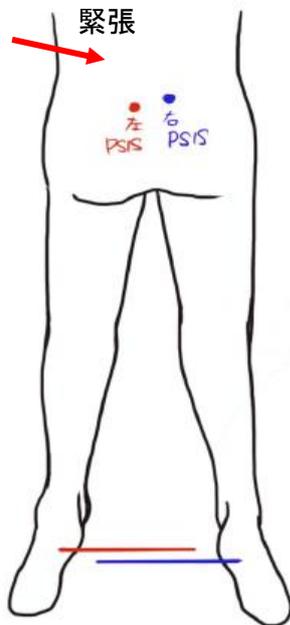
動画パスワード:

# 間接法

間接法 = カイロ系の手技。整体術、骨格調整である。  
遠位操作での治療となる。全体的なバランスを考慮して治療。

## <下肢チェック>

- ・施術前には患者様の左右どちらの足が短縮しているかをチェックする。  
『短縮している方が骨盤が後傾している。』=後傾している側の骨盤の歪みをとる意識で施術をおこなう。



## <短下肢チェックした際の考え方>

- ・左図の左足が短縮している状態がわかった場合、臀部、背部などでどこに硬さが出ているかをみる。
- ・左図の例でいうと、左腰部に硬さが見られる。これは寛骨が後上方向に転位することで腰部に緊張が起こり、寛骨を引き上げる作用が起こる為である。
- ・足が短縮する原因は、立位では利き足は足を浮かせている姿勢が多い。それから横寝では、上になっている方の足で股関節を曲げている姿勢になっている。
- ・脚長差は誰にでもある。70~75%の人に見られるという報告もあるほど。



## 手順

### ■伏臥位

短下肢チェック→足関節回旋→ショパール・リスフラン回旋→膝関節屈曲調整  
→膝関節回旋→豆状骨寛骨調整(骨盤調整)

### ■側臥位

肩甲骨回旋→肩甲骨剥離

### ■仰臥位

肘関節回旋→手関節回旋→首関節ストレッチ

## 間接法全体の手技時間目安 13~15分

・伏臥位(ふくがい) **10分**

・側臥位(そくがい) **3分**

・仰臥位(ぎょうがい) **2分**

**禁忌: 痛みがある部位は無理に動かさない。**

# 間接法 B-01

## ■下肢ポイント

### 1 足関節回旋

- ・足関節を最大底屈して足首をしっかりをホールドする
- ・力を入れすぎず、足首が回るように施術する
- ・足首の人差し指は、抜くようにして握る

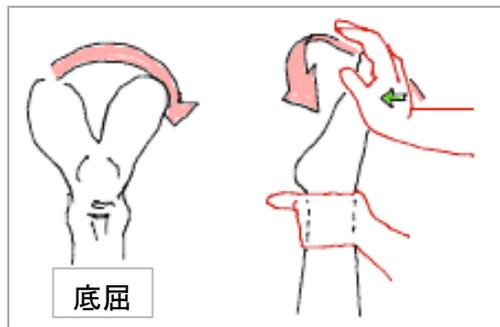
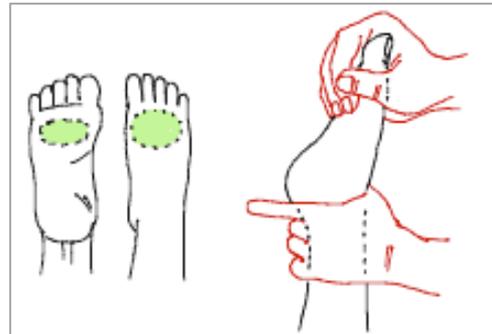
右回し・左回し10~12回ずつ



自分の膝で患者さんの膝を抑える

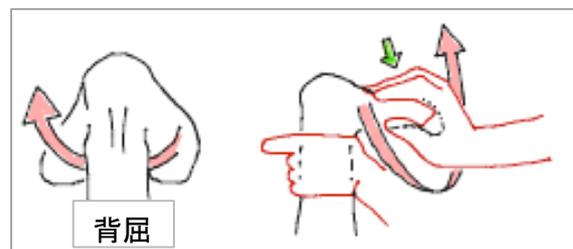


膝でサポートする



底屈

メモ



背屈

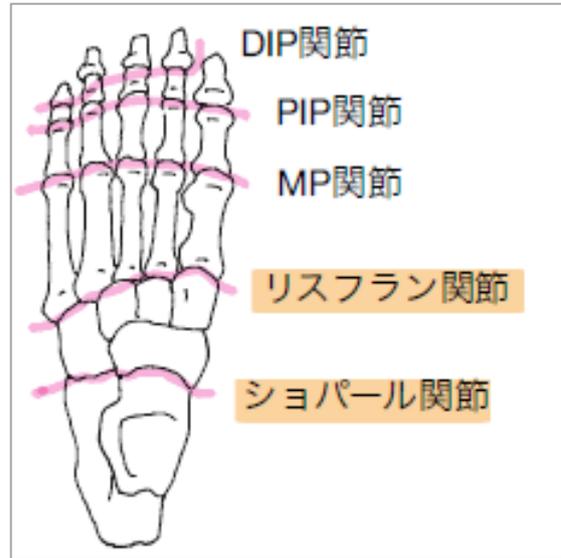
# 間接法 B-02

## ■下肢ポイント

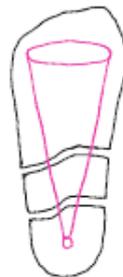
### 2 ショパール・リスフラン回旋

- ・足関節を最大底屈し、踵をしっかりとホールドする。
- ・力を入れすぎず、うまく回るように施術する。
- ・足趾は、強く握り込まない。

右回し・左回し20回ずつ



踵をしっかりと固定させて  
つま先を回旋させることで  
ショパール・リスフランの関節  
を  
回すイメージで行う。



メモ

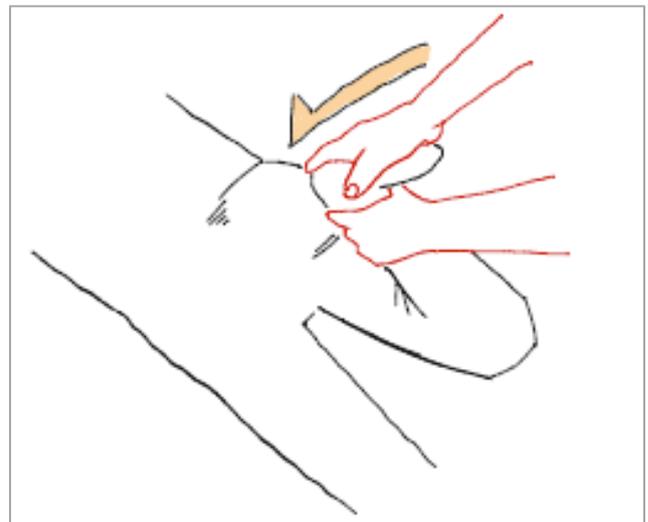
# 間接法 B-03

## ■下肢ポイント

### 3 膝関節屈曲調整

- ・足首を背屈させながら踵を臀部へ
- ・右足は右手で、左足は左手でつかむようにすると足関節に回外の力が加わる
- ・出来れば踵が臀部につくように。無理にはしないで徐々につくようになっていく

各脚 ゆっくり2回ずつ倒す



メモ

# 間接法 B-04

## ■下肢ポイント

### 4 膝関節回旋調整

- ・足首を持ち膝を曲げ、踵を臀部へぶつける感じで内側へ
- ・力を入れすぎず、「外から内に一方向」で調整する
- ・足首を強く握り過ぎないように（仙腸関節の動きを感じ、悪ければ調整をする）

各脚 ゆっくり**10回**ずつ回す



メモ

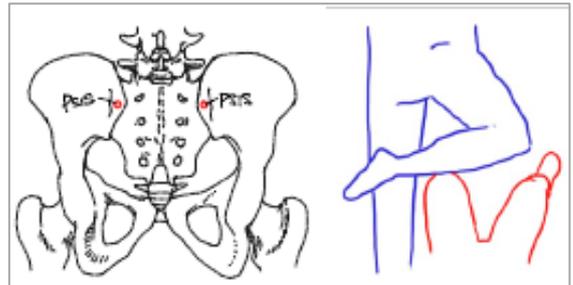
# 間接法 B-05

## ■ 下肢ポイント

### 5 豆状骨調整 (PSIS直圧)

- ・右手でPSISからテシュープル(皮膚を引っ張る)し、左手でPSISの手前からコンタクトする
- ・コンタクトしている手はそのまま、体重移動で圧の加重と抜重を繰り返す
- ・PSISは痛い人もいるので、強く押しすぎない

左右 **ゆっくり2回づつ** 押圧する



メモ

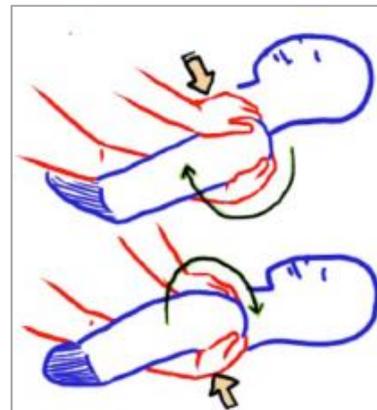
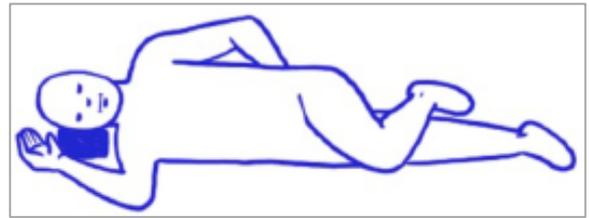
# 間接法 B-06

## ■上肢ポイント

### 6 肩甲骨回旋(側臥位)

- ・患者は背部へ手を回し、下側の脚は真っ直ぐ伸ばし、その上に上側の膝をたたんで乗せる。
- ・手掌全体で肩をつつむようにする。
- ・ゆっくり大きく回す。

始めはゆっくり、だんだん早く10~20回ずつ時計回しと半時計回し



- ・枕を外してやると、頸部に強いストレッチがかかる。
- ・肩の張りが強い場合は、活用する

メモ

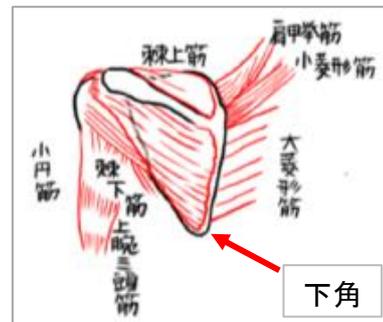
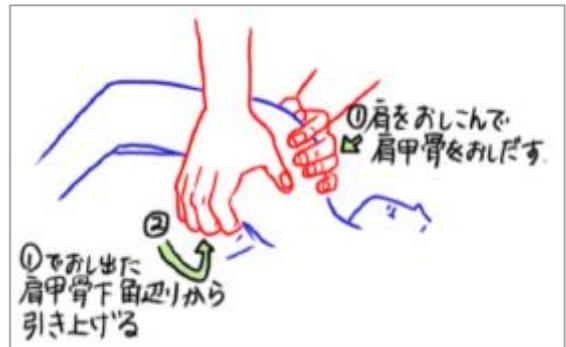
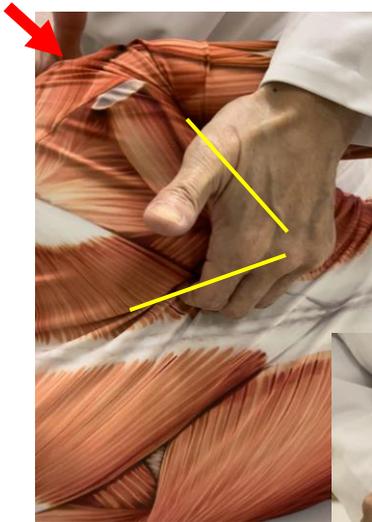
# 間接法 B-07

## ■上肢ポイント

### 7 肩甲骨剥離(側臥位)

- ・術者は、右腕の上から肩甲骨の下角に指を差し込む
- ・指が入らない場合は、右手で肩を押すようにすると入りやすい。無理はしない
- ・ゆっくりと引き上げる。

ゆっくり2回ずつ



メモ

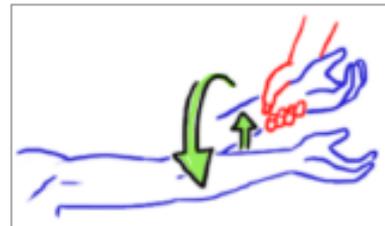
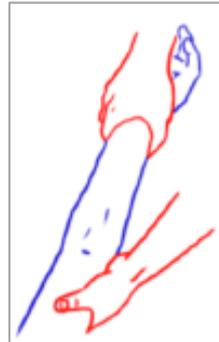
# 間接法 B-08

## ■上肢ポイント

### 8 肘関節回旋(仰臥位)

- ・手掌は上を向けさせ手首を上から握る。
- ・支える手は、肘の少し上を持つ。

ゆっくり5回ずつ



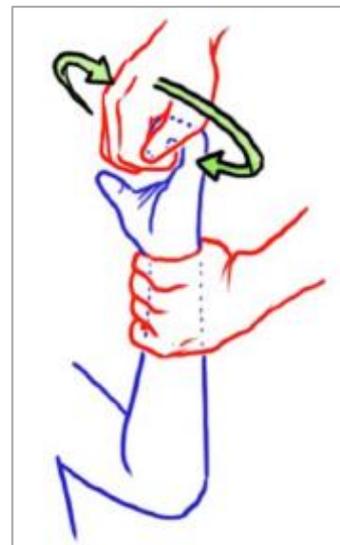
# 間接法 B-09

## ■上肢ポイント

### 9 手関節回旋(仰臥位)

- ・指を包むように保持し、牽引しながら回す。
- ・8個の手根骨が一緒に動くが、ロックしていると痛みを訴えてくる。

左右に5回ずつ回す



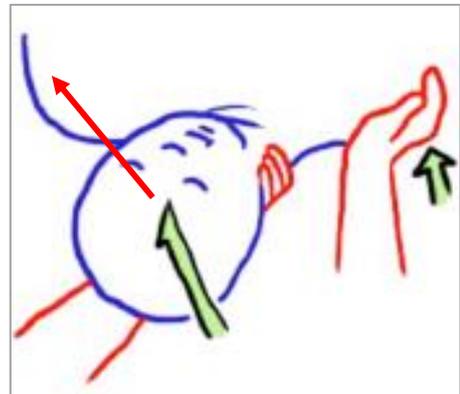
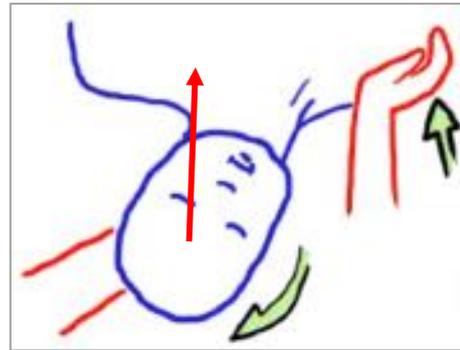
# 間接法 B-10

## ■頸部ポイント

### 10 頸部・斜角筋ストレッチ(仰臥位)

- ・顔を向ける方向に注意する。中斜角筋は真上を、後斜角筋・僧帽筋は左を向いてもらう。
- ・肩を保持している手は、少し押す程度で強くしない。

ゆっくり各2回ずつ

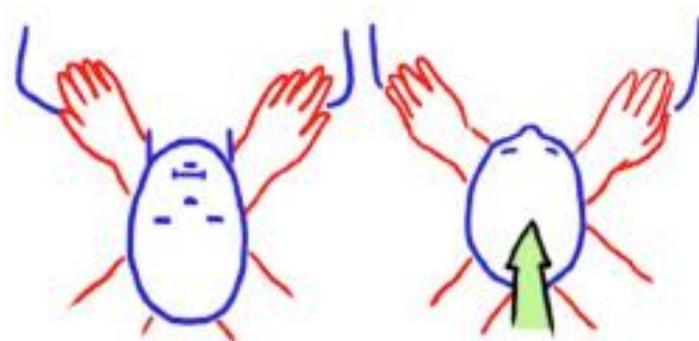


## 間接法 B-11

## ■頸部ポイント

### 11 項靭帯・僧帽筋ストレッチ

- ・術者は、右手で頭部を持ち上げ、左手で患者の右肩に手を当て首を保持する。
- ・次に、術者の左手の下から右手を左肩に当て左手を補佐する。
- ・患者の首を伸ばすようにする。



メモ

KNEADING(ニーディング)

## 操体法

動画パスワード:

# 操体法

操体法は仙台の医師 橋本敬三 先生によって考案された手技療法である。

自然の原理として人間はだれでも健康で幸福に一生を送れるようにちゃんと設計されている。ゆえに病気になっても治るように設計されており、元に戻しさえすればよい。操体とは身体をうまく動かして元のようにすることです。

——橋本敬三先生「万病を治せる妙療法」より——

## 操体法の実践

☆問診が治療の全てです。

自分が知るべき治療方法を聞き出すことしか他にはない！

※自分の言葉で患者様へ伝わるように工夫しましょう。

- 1, **どこが痛いですか？** (ここが痛い！という部位を特定する。)
- 2, **どうすると痛い？** (こうすると痛い！という姿位を特定する。)
- 3, 痛い姿位の真逆の姿位は痛みがあるかを、痛みで確認する。
- 4, 痛い方から痛くない方へ自分で動かしてもらおう。  
「ではここからここまで動かしてくださいね。」
- 5, 「それでは抵抗しますが頑張って動かしてください。  
そして、5つ数えたらストンと力を抜いてください。」  
～まずは、痛いギリの所までもっていく。～  
①「はい動かしてください！はい力を入れて！頑張って頑張って！」  
「12345、はいストン！」  
②「はいもう一回いきますよ！」  
～痛みのギリの所から、もう少し可動範囲を広げる～  
「はい力を入れて～！」「もう少し頑張って～、12345、はいストン！」  
③「はいもう一回いきますよ！はい力を入れて～！」「うまいうまい！」  
「12345、はいストン！」  
「ちょっと動かしてみて下さい。さあ、どうかな？」  
※まずは、実践準備！1～3を理解する。次に、4～5を何回も練習する。  
天才の能力を羨むより、毎日の努力で勝つ！

### <画像研修 1:肘が痛い>

肘を曲げると痛いのですが・・・



肘を伸ばすことはできますよ(^▽^)/



さて、あなたはどのようにやって治療しますか？

＜画像研修 2:膝が痛い＞

膝を曲げると痛い



膝を伸ばすと痛くはない



さてあなたは、どうやって治しますか？

＜画像研修 3:腰が痛い＞

腰をこのように右に捻ると痛みが出るんだよ



さてあなたは、どうやって治しますか？

＜画像研修 4:首が痛い＞

下を向こうとするとすると痛みが・・・



さてあなたは、どうやって治しますか？

## C-01

### 1. 右頸部障害

右回旋から左回旋へ。左回旋の状態でご慢ませ、5つ数えてストン！



### 2. 右腰部筋障害

左に倒すと楽な位置を確認し、右の痛いギリギリから左へ。そこでご慢させ5つ数えたらストン！



### 3. 膝を曲げると痛い(膝関節伸展障害)

膝を痛いギリギリまで曲げてから伸ばしてもらおう。そこから伸ばしてもらい伸展。5つでストン！



### 4. 肩が張る

肩を上げてもらい、軽い方から上げてもらおう。耳につく位まで上げて、5つ数えたらストン！



## C-02

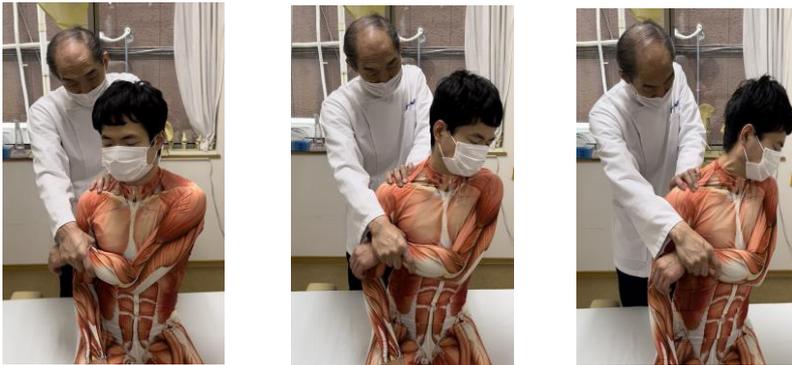
### 5. 右を向くと痛みが出る

一旦痛みが出るぎりぎりまで右に向いてもらい、そこから左に向いてもらう。5つ数えてストン！



### 6. 左肋骨角に痛みがある

患側の腕を保持し、右向きから左に向きを変えてもらう。5つ数えてストン！



### 7. 肘を伸ばすと痛みがでる

肘を痛みギリギリまで伸ばしてもらい、次に肘を曲げてもらう。5つ数えてストン！



操体法は、医師の橋本敬三先生によって発表された手技治療法です。身体の痛い方から痛みのない方へやるだけで、痛みが消えてしまうという不思議な手技治療法です。

でも、人の身体はそういう風にできているのですね。

自然の摂理の通りに、無理をしない、食べ物に気を付ける、おいしい水を飲んで楽しみを持って生活することが、健康を維持させるための秘訣なんです。

病気も、痛みも、人間という生き物のあらゆる生活の乱れがそれに繋がっているのかもしれない。身体の違和感を感じたら、まずは食べ物から反省をしてみましょう！

きっと、病気の原因が分かるかも・・・。