

1. 操体の基本手順

- (0) 「姿勢を変えなくなったら変えても良いです」と、初めに声を掛けておく
- (1) ラクな姿勢になってもらう
- (2) 目立つ所を少し強調してイイ感じを探す
- (3) 他にイイ感じが無いか探し、有ったら加える
- (4) 息が深くなるかイイ感じなら続ける
- (5) 姿勢を変えなくなったら終える
- (…）次の操体へ

2. 腰の応急処置

.1.大転子あたりの皮膚を膝の方にズラす

- (1) ラクな姿勢で寝てもらう
(分からなければ、痛い側を上をの横向き寝)
・足4-5指揉みで逃げてもらい、よりラクに
- (2) 大転子あたりの皮膚を膝の方にズラす
- (3) 反対側の手で肩胛骨まわりの皮膚ズラし
肩の動きは、後ろと前の二通り
首や腕もイイ感じに（※1）

.2.可動域制限に、立位で逆モーションバック運動

- (1) ラクな姿勢で立ってもらおう
- (2) 動作制限の無いやりやすい方を強調
 1. 左右捻転がダメなら、ゆっくり反対側に捻る
 2. 前屈がダメなら、ゆっくり後ろに反らす
- (3) 首、手首もイイ感じに、
体重を移しやすい方に

※1.色々な付け足し

- .1. 声を掛け、受け手に動いてもらう（操体らしい）
 - .1. 上側の腕を胸側か、背中側か選んでもらう
 - .2. 首や手首を左右捻転、前後屈（掌屈背屈）
 - .3. 爪先上げ：足首を反らす
- .2. 操者がする（自力でないが、現在では好まれる）
 - .1. 足指裏のシコリを揉んだり、指を反らす
 - .2. 大腿・膝裏・下腿・足首を揉み押し皮膚ズラし

☆皮膚操体のコツ

ズラした反対側の皮膚が張った状態を維持する

3. 肩の応急処置

.1.凝って縮んで部分を、より縮ませる

- (1) ラクな姿勢になってもらう
- (2) 後頸部や肩甲間部など
縮んでいる部分を、より縮ませてみる
例1. うつ伏せ寝から、顔向き側の肘上げ
例2. 座位、後頭で組んだ手を天井へ
例3. 腕返し（自分でやってもらう）
- (3) 例1. +指揉み
例2. +首の動き、体重移動

.2.脇の下まわりを弛める

- (1) ラクな姿勢で座ってもらう
- (2) 脇の下の水掻きのシコリを肩の方へ移す
例1. 腕と胸の間に張る筋肉の中のシコリ
例2. 腕と胸の間に張る筋肉の中のシコリ
- (3) 肘の屈伸+手首掌背屈・捻転+体重移動
例1. +肘曲げ+手首掌屈・小指→掌へ捻転
例2. +肘伸+手首背屈・中指→小指へ捻転

.3.肩の可動域制限に逆モーションバック運動

- (1) ラクな姿勢で座ってもらう
- (2) できない動作の逆モーションバック運動
例1. 動作制限のある腕で逆モーション
例2. 反対側の腕で、同じ動作を試みる
例3. 例1と例2を同時に試みる
例4~6. 例1~3をシコリに触れながら
- (3) +首、手首の動き+体重移動

☆言葉かけのコツ

1. 体の隅々にまでイイ感じが伝わるように
2. キュークツそうに見える所をラクに
3. 手足の位置や、首・手首・足首の向きなど
4. 座位立位なら、体重を移しやすいほうに移動