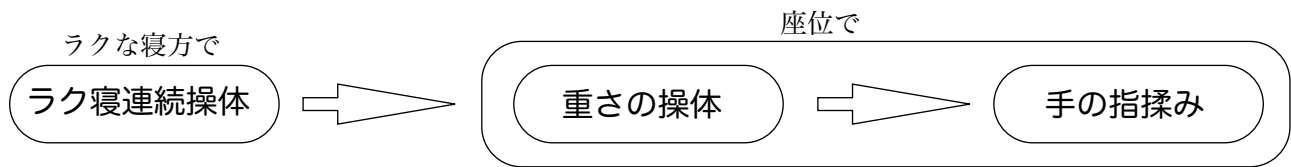


操体・基本後期（ラク寝連続＋座位重さ・指揉み） 一人40分3人通しのためのまとめ



1. 操体の臨床の基本手順

- 〈1〉「姿勢を変えたくなくなったら変えてもイイです」と、初めに声を掛けておく
- 〈2〉ラクな寝方を少し強調する操体を連続する
ラク寝操体を終了10分前まで繰り返す
- 〈3〉座位で、重さの操体→手の指揉み
重さの操体は、3軸＋重さの操体でもよい

2. ひとつのラク寝操体の基本手順

- (1) ラクな寝方になってもらう
- (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) 姿勢を変えたくなくなったら終える
- (…) 変わった姿勢から次の操体へ

3. 座位での重さの操体

- (1) ラクな座位になってもらう
- (2) キックケをイイ感じにする
 1. 体重を移しやすい方に移す
 2. 頭の後ろで手を組んで胴体の3軸＋体重移動
- (3) 付け足し：
 1. は、手の動きなど
 2. は、余りない
- (4) 息が深くなるかイイ感じなら続ける
操者は、しっかり体重を受け止め続ける
- (5) 体重を戻したくなったら終える

4. 手の指揉み：上衝による症状を防ぐ&目覚まし

- ・小指側から親指側へ、両手の指揉み
- ・八邪→八邪～節紋（指関節→井穴）

*利き手でない側から始め、利き手側で終えるのが基本

5. 注意点

①ラクな寝方が分からない人の場合

→次の手順で定番をしていく

- ・寝方は、「横向き→うつ伏せ→仰向け」の順
- ・寝方別には、「重さ→皮膚→動き」の順

②定番操体の例

1. 横向き

重さ：尻か肩×前か後

③よくあるラク寝連続のパターン

1. 横向き捻れ→仰向け

あお向け：重さを肩へ、膝裏シコリ逃げなど

2. 横向き丸まり→うつ伏せ→仰向け

うつ伏せ：足首回し代わり、肘上げなど

仰向け：重さを肩へ、膝裏シコリ逃げなど

④よりラクな寝方になってもらう→足指揉み

足指を揉んで、少し痛くして逃げてもらう

同じ強さで揉んでも痛くない寝方がよりラク

※体の悪い所によって痛い指が違う

（前→2-3指、横→3-4指、後ろ→4-5指、内→親指）

⑤声掛けでの付け足し

各姿勢の各操体をしながら、声を掛け付け足す

- ・両脚、両腕をイイ感じの方に動かしてもらう
- ・手首、足首、首をイイ感じの方に捻転屈曲
- ・体重もイイ感じの方に移してもらう
（やりにくい場合には、しない）

*1. イイ感じの方が分からなければラクな方

*2. 言葉の通じない人には、

空いている手で、他の所を操体