

### .3. もうすこしで正座できそうなときには、脹ら脛の皮膚を小指側にズラす

正座で、尻が足に触れるが体重が掛けられない場合には、脹ら脛の皮膚を小指側にズラす

- (1) ラクな姿勢で座り、正座を試みる
  - (2) 切っ掛け：手平を脹脛に当て、脹脛の皮膚を小指側（外側）にズラす
  - (3) イイ感じを付け足す
    1. 体重を移しやすい方に移す
    2. 首を動かしやすい方に動かす（左右捻転、前後屈、左右側屈）
  - (4) イイ感じがするか確かめ、味わってもらう（※1.1）
  - (5) 姿勢を変えたいか、息が浅くなったら、終える
- ※簡単ですが、効果が高く、びっくりされることも多いです

### .4. 挙手の左右差：反対側の腕を挙げる

挙げにくい腕と左右反対側の腕を挙げながら、挙げにくい腕を下ろす

- (1) ラクな姿勢で立つ、座る
  - (2) 切っ掛け：挙げやすい方の腕を挙げる
  - (3) イイ感じを付け足す
    1. 挙げた腕の手首を捻りやすい方に捻る
    2. 挙げにくい腕を下ろし、その腕の手首を捻りやすい方に捻る
    3. 体重を移しやすい方に移す
    4. 首を動かしやすい方に動かす（左右捻転、前後屈、左右側屈）
  - (4) イイ感じがするか確かめ、味わってもらう（※1.1）
  - (5) 姿勢を変えたいか、息が浅くなったら終える
- ※これも、簡単ですが、効果が高く、びっくりされることも多いです  
※片方の肘打ちがしにくいときも同じようにすると、改善します

### .5. 歩行の左右差：上げやすい方の膝を高くあげ足踏み

上げやすい方の膝を高く上げ、上げにくい方を強く踏み込みながら、足踏み&歩行

- (1) ラクな姿勢で立つ
  - (2) 切っ掛け：上げやすい方の膝を高くあげながら足踏み→歩行
  - (3) イイ感じを付け足す
    1. 上げにくい方は、強く踏み込む
    2. 挙げやすい腕を高く挙げる
  - (4) イイ感じがするか確かめ、味わってもらう（※1.1）
  - (5) 姿勢を変えたいか、息が浅くなったら終える
- ※これも、簡単ですが、効果が高く、びっくりされることも多いです  
※簡単な膝の痛みが、これで良くなることも多いです