

※1.1：.1.、.2.共に、重い捻挫など患部が触れないときにはできない
そういうときには、.3.をしてから行う

※1.2：押し込み方

- 1.足首の外踝（くるぶし）の甲側を伸ばした捻挫の場合
 - ・最も伸ばした部分を縮める動きを切っ掛けにする
＝踵の骨の小指よりを下腿の骨に押し入れる感じ
 - a.座位で膝を立て、膝を爪先側で外側の方に倒していく
 - b.座位で膝を立て、足甲の爪先側を反らせる
 - c.高い椅子に腰掛け、足ブラブラ状態からb.を行う
 - d.立ち姿勢で机に手を付いた状態からa.を行う（一人操体）
（小指よりの足の裏を少し高くして行くと、より効果的）
 - 2.手首の外の甲側を伸ばした捻挫の場合
 - a.手の指を広げて、手甲の小指側を反らす
 - b.壁や机に手を付いて、a.を行う（一人操体）
＝前腕の骨の小指寄りを手首に押し入れるような感じ
- ※1.、2.以外の場合も基本的には同じです。

※1.3：体の隅々にまでイイ感じを伝えるよう言葉かけ

「気持ち良さが深くなる姿勢を探して、ゆっくり動いてみてください」
「体重をどっちに移すと、イイ感じが増えますか？」

※1.4：イイ感じがあるか確かめ、それを味わってもらおう

「イイ感じがしたら、そのイイ感じに気を向けて、充分味わってみてください」
・体の外側の動きが止まったら体の内側に意識を向けてもらう！
・言葉で確かめにくいときには、腹に息が深く入っているか確認

※2.1：指腹＝点字を読むときなどに使う、指先より少し手平側の部分

※2.2：ズラし方

皮膚に指腹や手平を温度を測る感じで当ててから
（皮膚の表面に張り付けたような状態にして）
ゆっくり静かに下の筋肉に平行に軽くズラします
最もズレやすい方向を以下の1.から5.を参考に探します
その方向に軽くズラせる範囲でズラした状態を保ちます

1. 筋肉と平行の2方向にズラしてみて、ズレやすい方を選ぶ
2. 筋肉と垂直の2方向にズラしてみて、ズレやすい方を選ぶ
3. 1.と2.を組み合わせた方にズラしてみる
4. 2方向の捻転をしてみて、ズレやすい方を選ぶ
5. 1.と2.と4.の組み合わせの方向にズラしてみても良い

※3.1：患部が痛くて.1.、.2.ができないときのやり方

実際に臨床の場では、この方法を使う場合が多い