

※1. ラクな寝方になれない場合：横向き寝の重さ操体から

※2. 前→2-3指、横→3-4指、後ろ→4-5指、内→親指

※3. 各姿勢の各操体をしながら、声を掛けて付け加えること

- ・触っていない所を気持ち良い方向に動かしてもらう（両脚、両腕）
- ・手首、足首、首を気持ち良い方向に捻ったり曲げたり
- ・目をイイ感じの方に向けてもらう
- ・体重も気持ち良い方向に移してもらう（やりにくいときはしない）

※.1.気持ちよい方向が分からなければラクな方向

※.2.言葉の通じない人には、空いている手で他の場所を操体、按摩指圧

※4. 指裏関節部、脹脛～足首、肘から手首など。指反らしも

※5. 痲りが弛んだり、痲りの周りで動悸がしたり温かくなったりする

※6. ラクな寝方が分からない人の場合：次の手順で定番操体を試してみる

.1. 姿勢：横向き→うつ伏せ→仰向け

.2. 各姿勢の中では、重さ→皮膚→動き

※動かして動診した後に皮膚操体すれば、動きの操体は省略可

・各姿勢での定番は、

横向き . 重さ：尻を前か後×肩を前か後の4つの組み合わせから一つ

皮膚：捻り型→大腿+肩、丸まり型→仙骨+肩甲間部

動き：腕が大腿と反対の捻れか、丸まりながら畳へか

うつ伏せ. 重さ：尻か肩、左か右の4つの組み合わせから一つ

皮膚：膝立足首回し代わりに皮膚の操体(+仙骨まわりの皮膚操体)

足伸ばし代わりに雑巾絞り（皮膚の操体）

膝倒し代わりに皮膚の操体

カエル足代わりに皮膚の操体

肘の持ち上げ代わりに皮膚の操体

脹脛、仙骨、脇腹、肩甲間部などへの皮膚の操体

動き：尻叩き、膝倒し、足首回し(+仙骨周りの皮膚操体)

肘の持ち上げ、カエル足

仰向け . 重さ：尻か肩、左か右の4つの組み合わせから一つ、

膝立から体重を肩へ

皮膚：足伸ばし代わりに雑巾絞り（裏、表）

足甲、下腿、大腿、脇腹、臍、鎖骨～首

動き：膝裏痲りから逃げる（爪先上げ）、膝倒し

首の捻転後屈