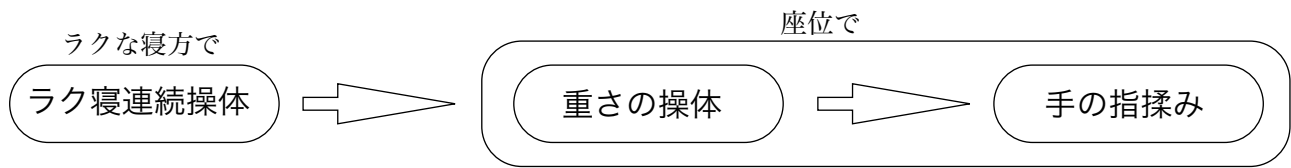


[10] 操体臨床の基本 (ラク寝連続+座位重さ・指揉み) 一人40分3人通しのためのまとめ



## 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良いです」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. 一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) 他にイイ感じがないか探し、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) 切っ掛けをイイ感じにする
  - 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、余り無い
- (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方の場合

→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

皮膚：大腿+肩 (捻れ型)

仙骨+肩甲間部 (前屈型)

動き：腕が大腿と反対 (捻れ型)

丸まりながら畳へ (前屈型)

#### 2. うつ伏せ

重さ：尻か肩×左か右

皮膚：足首回し代わり(+仙骨の皮膚)

尻叩き代わり

カエル足代わり

足伸ばし代わりの雑巾絞り

膝倒し代わり

脹脛、仙骨、脇腹、肩甲間部など

動き：尻叩き (+皮膚)

膝倒し (+皮膚)

足首回し(+仙骨の皮膚)

肘上げ

カエル足

#### 3. あお向け

重さ：尻か肩×左か右

膝立から体重を肩へ

皮膚：足伸ばし代わりの雑巾絞り (裏、表)

足甲、下腿、大腿、脇腹、臍、鎖骨～首

動き：膝裏痠りから逃げる (爪先上げ)

膝倒し

首の捻転後屈