

例1：立って歩けるけれど、腰がある方向に動かし辛いときには

①前屈制限「顔が洗えない」

②捻転制限「振り向けない」

(1) ラクな立位になってもらう

・足幅は、腰幅位で、膝を少し曲げた姿勢がラクなことが多い

(2) 辛い動きと逆の動きを切っ掛けに（逆モーションバック運動）

①前屈制限→逆の動きは、後屈

②捻転制限→逆の動きは、逆方向の捻転

(3) 気持ち良さがより深くなるように付け足す、イイ感じを増やす

①前屈制限→(1)末端：垂らした手首の小指側を手平側に

(2)体重：前に移す

(3)胴体：切っ掛けにしているので無し

②捻転制限→(1)末端：垂らした手首を体と同じ方向に捻転

(2)体重：捻転する方に移す

(3)胴体：切っ掛けにしているので無し

※違う人もいますので、イイ感じを確かめながら

「気持ち良さが深くなる姿勢を探して、ゆっくり動いてもいいですよ」と声掛け

(4) イイ感じがあるか確かめ、味わい続ける

(5) 体重を戻したくなったら、終える

例2：肩が凝っている

①肩の筋肉が凝って縮んでいる

②首の後ろから肩甲間部が凝って縮んでいる

(1) ラクな立位や座位になってもらう

・立位：足幅は、腰幅位で、膝を少し曲げた姿勢がラクなことが多い

・座位：胡座（あぐら）が良いことが多いが、正座が好きな人もいます

(2) 辛い動きと逆の動きを切っ掛けに（逆モーションバック運動）

①肩 →より縮ませる動きは、肩を上げる

②後頸部肩甲間部→より縮ませる動きは、首を反らせ、肩甲骨を寄せる

(3) 気持ちよさがより深くなるように付け足す、イイ感じを増やす

①肩 →(1)末端：垂らした手首の小指側を手平側に、首を後ろに

(2)体重：後ろに移す

(3)胴体：反らす

②後頸部肩甲間部→(1)末端：垂らした手首の小指側を手平側に

(2)体重：後ろに移す

(3)胴体：反らす

※違う人もいますので、イイ感じを確かめながら

「気持ち良さが深くなる姿勢を探して、ゆっくり動いてもいいですよ」と声掛け

(4) イイ感じがあるか確かめ、味わい続ける

(5) 体重を戻したくなったら、終える