

## [3] 腰痛に横向き寝で皮膚の操体

### 1. 足指揉みした後で、大転子付近の皮膚を膝の方にズラしてみる

#### (1) ラクな姿勢になってもらう

- ・ギックリ腰の人は、特定の寝方でしか横になれない  
(横向き寝で上の膝が前に出た寝方が6割以上です)
- ・足4,5指揉みをして逃げてもらい、よりラクな姿勢になってもらう (※1)  
指裏関節部横紋端=節紋 (小指の4指側、4指の小指側)

#### (2) 目立つ所を少し強調して、イイ感じを探す

- ・大転子付近の皮膚を膝の方にズラす (※2)  
息が深くなっていくか、腹への息の入り具合を見る

#### (3) 他にイイ感じがないか探し、有ったら加える

- ・肩が少しずつ動くようなら、反対側の手で肩胛骨周辺の皮膚ズラし  
肩は後ろに動く場合と前に動く場合の二通り (※3)  
+手が届けば、足指裏の痲りを揉んだり、指を反らす

#### (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

- うつ伏せになる←肩も膝側の床に近づいていく場合  
仰向けになる←肩が膝と反対側に倒れていく場合

※姿勢で効き目が違う

※ズラす場所、ズラし具合やズラす方向で、効き目が違う

※腰の重さを移すという感覚が上手くいくこともある

### 2. 皮膚の操体+指揉み (+膝裏・下腿の押圧、皮膚ズラし) (※4)

#### (1) ラクな姿勢になってもらう

- ・先ずラクな姿勢で寝てもらい、足指を痛くして、よりラクな姿勢を探す (※5)

#### (2) 目立つ所を少し強調して、イイ感じを探す

- ・患部の皮膚をズレやすい方にズラす  
患部は、先ず、肋骨と骨盤の間付近 (脊柱起立筋の背骨側と脇腹側の外端)  
次は、大転子の後ろ側と臀部中央

#### (3) 他にイイ感じがないか探し、有ったら加える

- ・色々と付け足して、イイ感じが増えないか探す (※6)

#### (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

※大腿・膝裏・下腿・足首は、揉みよりも、押圧や皮膚ズラしを好む人も多い

※指揉みの強さやリズムでも効き目が違う

※足首の決め方で効き目が違う