

[4] 古い五十肩に、脇の下まわりの操体

.1.脇の下に皮膚の操体をしながら、指揉み (←※1)

可動域制限のある動作の痛くなる手前の姿勢で、脇の下のツボ上の皮膚をズラす

- (1) ラクな姿勢で座ってもらう
- (2) 脇の下から上腕陰経に出ているツボを見付け、皮膚の操体
 1. 可動域制限のある動作を痛い手前までしてみる
 2. その状態で、脇の下から上腕にかけて溝を探す
 3. その溝の中で、一番凹んで一番痛い所を探す
 4. そのツボの上の皮膚を軽くズラして、皮膚の操体
 - ・ズラしやすい方向にズラしたままの状態を維持する (←※2)
 - ☆ズラした後ろにできる皮膚が張った状態を維持する
- (3) 色々と付け加え、イイ感じを増やす
 1. 経絡的に関連する指の節紋(指裏関節部横紋端)を揉むのを加える
 2. 体重を移しやすい方に移してもらう
 3. 首や反対側の手など、姿勢をユックリ変えて、イイ感じを探してもらう
- (4) 腹に息が入ったか、気持ち良さを感じられるか確認
- (5) 姿勢を変えたくなくなるまで、息が浅くなるまで続ける
- (…) 可動域制限が残ったら、同じように次のツボを探し(1)～(5)を繰り返す

.2.脇の下の水掻きを摘んで圧痛操体

脇の下の水掻きの癩りを摘んで、痛みが減る動きや姿勢を探す

- (1) ラクな姿勢で座ってもらう
- (2) 脇の下の前後の水掻きの中にある癩りを摘んで動かす操体をする
 1. 可動域制限のある動作を痛い手前までしてみる
 2. 脇の下の前後の水掻きのどちらかを摘んでシヨリを探す
 3. 摘んだ癩りを脇の下の方へ移動する (←※3)
 4. 癩りの消えた姿勢をしばらく維持する感じで続ける
 - ・少し痛くしてから移動して痛みが減るか確かめる(「痛みから逃げる」圧痛操体の一例、この場合には、この方向の確率が高い)
- (3) 色々と付け加え、イイ感じを増やす
 1. 手首をどちらかに捻ると、痛みが減るし、気持ち良さが生まれやすい
 - 胸側の癩り：肘を曲げ、小指側が手平側に回る手首捻転
 - 背側の癩り：肘を伸ばし、手首を反らしてから中指が小指側に回る手首捻転
 2. 体重を移しやすい方に移してもらう
 3. 首や反対側の手など、姿勢をユックリ変えて、イイ感じを探してもらう
- (4) 腹に息が入ったか、気持ち良さを感じられるか確認
- (5) 姿勢を変えたくなくなるまで、息が浅くなるまで続ける
- (…) 可動域制限が残ったら、水掻きの中の別の癩りで(1)～(5)を繰り返す