

※1. ラクな寝方に成れないとき→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

(うつ伏せ寝の場合には逃げにくいので、操者が援助してラクな格好に誘導)

※3. ラクな寝方が分からない人の場合：次の順で定番操体をする

.1.姿勢の順番：横向き→うつ伏せ→仰向け

.2.各姿勢では：重さ→皮膚→動き

各姿勢での定番：

横向き . 重さ：骨盤か肩×前か後
皮膚：大腿+肩、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

うつ伏せ. 重さ：臀部か肩×前か後
皮膚：足伸ばし代わりの雑巾絞り
脛脛、仙骨、脇腹、肩甲間部など
動き：尻叩き、膝倒し、足首回し(+仙骨の皮膚)
肘上げ、カエル足

仰向け . 重さ：骨盤か肩×前か後、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

(次回から、寝方別に動き、皮膚、重さの定番を解説練習)

(練習は分かりやすい順です (仰向け→うつ伏せ→横向き))

(動き→皮膚→重さ)

※4. 各姿勢の各操体をしながらか、声を掛けて、付け加えること

・触って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

+体重も気持ち良い方に移してもらう

(やりにくいときには、しない)

*1.気持ち良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、付け足しの場所を操体