

## [8]手の指揉み

### 1. 揉む順番

1. 左手（小指→親指）→右手（小指→親指）：利き手でない側の小指から順に親指へ、それから利き手へ
2. 指の中では、八邪→八邪～節紋→節紋→井穴（→指の表裏：根本→爪）

### 2. 揉む場所

1. 八邪：手指の付け根の間の水掻き
2. 八邪～節紋：基節骨横側の筋肉
3. 節紋：指関節裏側横紋端、直径2mm位の小さな貝殻の形、表面ツルツル、骨に貼りつく
4. 井穴：爪の根元
5. 指の表裏：甲側と裏側を操者の拇指と示指で挟んで、揉む（比較すると、.1.～.4.は、指の横側）

### 3. 揉み方

1. パターン：一揉み＝動診→タワメ→瞬間脱力
  1. 動診：スーッと動診してツボの芯を探しながら力を入れていく
  2. タワメ：芯に決まったら一瞬タワメる
  3. 瞬間脱力：小さくフッと瞬間脱力
2. リズム：一揉みの動診→タワメ→瞬間脱力を2拍子～8拍子で繰り返す
3. 強さ：受け手が気持ち良さを感じる程度
4. 注意点：
  1. 押す方向、力を入れる方向が決まると、ツボの芯に決まりやすい
  2. 瞬間脱力しても、力を抜く量はほんの少し（直ぐタツと止める、押す力を0にしない）
  3. 2回目から8回目の拍子の最後に少し大きめに瞬間脱力（直ぐタツと止める）  
次の場所に移るとしたら、この次の瞬間

### 4. 補足

1. 動いてもらってもいい
  1. 気持ち良さが深くなる姿勢を探して、ゆっくり動いてもらう
  2. 可動域制限のある動作を、辛くない範囲で、ゆっくり繰り返してもらう
2. 指を反らしてピリピリビリビリする指や水掻きが厚い所などは、丁寧に

#### ※1. 足の指揉み

1. 指を選ぶ  
足指を反らせて一番ピリピリビリビリする指を選ぶ
2. 揉む場所：節紋（指関節裏横紋端）、節紋と節紋の間の横紋上に痾り  
できれば八風（足指の付け根の間の水掻き）：八邪より揉みにくい
3. 足指の揺れを全身に伝える（受け手にはラクな姿勢で寝てもらう）  
揉み方や足首の反らし方などを工夫して、足指の揺れを全身に伝える  
伝わらない所に歪みのあることが多い

#### ※2. 縄を使って足の指揉み（自分で足の指揉みをする）

ラクな姿勢で、狙う指に直径6mm程の縄を掛け、縄の反対の端を手で握る  
反対側の手の拳骨と擦り合わせと、足指裏の指揉もができる  
痛くない姿勢、気持ち良さが深くなる姿勢を探して、ゆっくり動いていく