

## 4. 膝の応急処置

### 1. 膝裏から脹ら脛のシコリを解（ほぐ）す

- (1) ラクな姿勢→横向き寝、うつ伏せ、仰向け
- (2) 膝裏から脹ら脛のシコリを解す
  - 例1. シコリ上の皮膚をズラす（指圧按摩）
  - 例2. シコリを痛くし逃げた姿勢を維持
- (3) 例1. +指揉み、足首背屈、言葉掛け
  - 例2. +足首背屈、言葉掛け言葉掛け：首、手、手首などで窮屈そうな所

### 2. うつ伏せ膝立、足首回し

- (1) ラクな姿勢→うつ伏せ膝立
- (2) 足首を捻転しやすい方に捻転
  - 例1. 片手で踵を支え、片手で爪先を捻転
  - 例2. 下腿足首よりの皮膚をズラす
- (3) 言葉掛け+脹ら脛などの指圧、皮膚ズラし  
言葉かけ：窮屈そうに見える所

### 3. もう少いで正座可能

- ・もう少いで正座できるが、体重が掛けられない
  - (1) 痛みが出る直前の姿勢から
  - (2) 脹ら脛の皮膚を外側にズラす  
外側=小指側
  - (3) 首、手首の動き+体重移動など※これは、受け手本人にしてもらいます

## 5. 足踏みの左右差の改善

### 1. 足踏みの左右差を少し強調

- (1) ラクな姿勢→立位（歩行も可）
- (2) 左右差を少し強調して足踏みを続ける
  - 1. 上げやすい方を少し余分に上げる
  - 2. 上げにくい方は少し余分に踏みしめる
- (3) 首や手もラクなように動かす  
※これも、受け手本人にしてもらいます

~~~~~

ぬんぬん

ぬんぬん ぬんぬん ぬんぬん

ぬんぬん ぬんぬん ぬんぬん

ぬんぬんぬん ぬんぬんぬんぬん ぬんぬんぬんぬん

## 6. 手首、足首の辛さ

### 1. 関節を押し込む動き

- 関節の手足側を前腕、下腿に押し込んでいく
  - (1) 腰掛け座位などラクな姿勢で
  - (2) いちばん痛い方を押し込んでいく
    - ・足首手首の捻挫は伸ばした所が痛いから
  - (3) 言葉掛け：他の手足、体重移動など※押し込む方向、指の開き方、手首足首の極め方で効き目が違う

### 2. いちばん痛い所の皮膚をズラす

- (1) 腰掛け座位などラクな姿勢で
- (2) 痛い所の皮膚をズラししやすい方に
- (3) +指揉み、連動を促す言葉掛け
  - 1. 経絡的に関連する指裏のシコリを揉む
    - ・外寄りなら4-5指、内寄りなら1-2指※ズラし具合やズラす方向で、足首の極め方で、指もみの仕方などで、効き目が違う

### 3. 左右上下対角の押し込み、動きやズラし

- ・対角、上下反対側、左右反対側の順で
  - .1.か.2.をやってから、患部に.1.か.2.
  - ①ラクな姿勢で、いちばん痛い所を聞く
  - ②対角の手首か足首の対称点にツボを探し.1.か.2.
  - ③上下の手首か足首の対称点にツボを探し.1.か.2.
  - ④左右の手首か足首の対称点にツボを探し.1.か.2.
  - ⑤残っていれば、患部に.1.か.2.

※対角だけで患部の痛みが改善することがよくある  
☆全身に上手く連動できると、そうなりやすいみたい

## ☆操体の基本的考え方とコツ

### ①基本的考え方

・「気持ち悪い（イヤな感じの）ことを行い続けると→体が歪む」のが病気の出发点

・「気持ちのいい（イイ感じの）ことをすると→体の歪みが軽くなる」のが治療の出发点

### ②コツ

- ・一人操体は、アクビを楽しむこと
- ・二人操体は、触れ合いを楽しむこと
- ・原始感覚を磨くのが、操体のコツ