



# Home Manipulative Therapist

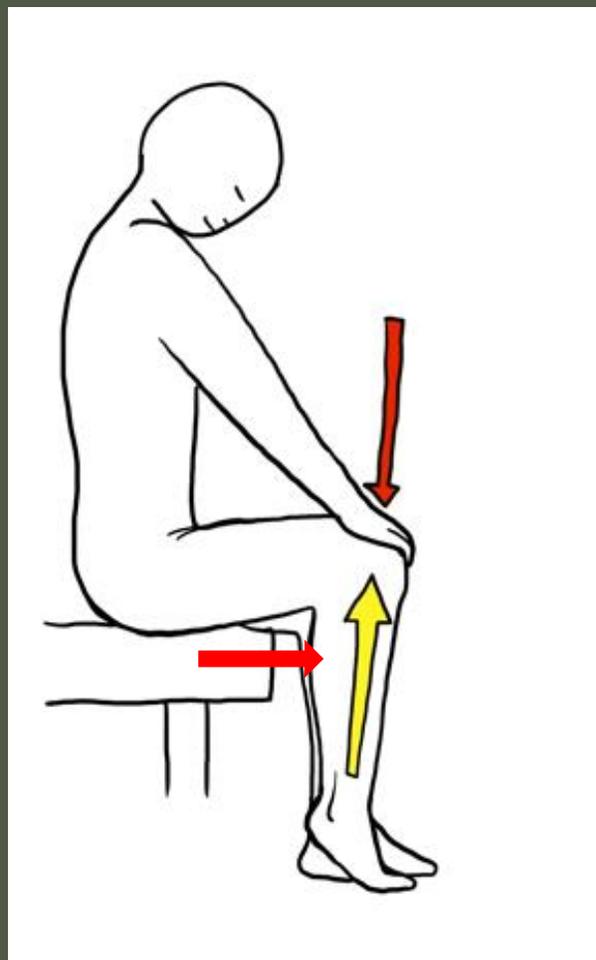
手技医学の世界

講義 1 . Self Care の手技療法



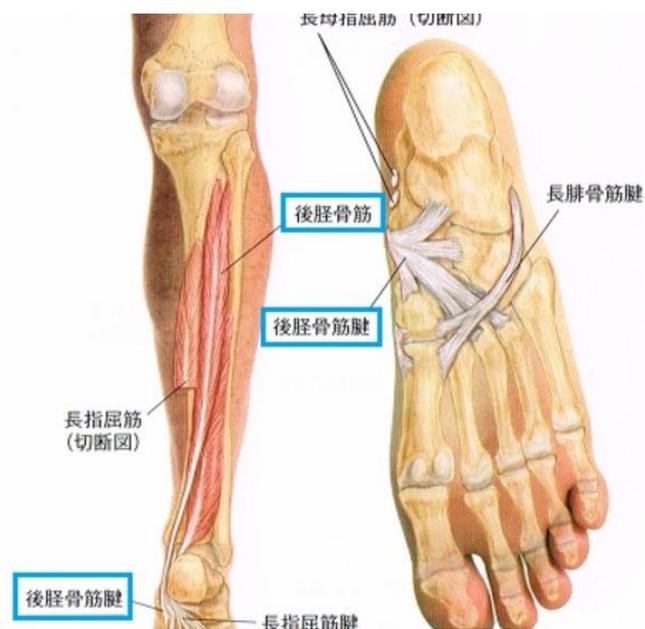
### Self Care Life !

後脛骨筋  
後脛骨筋の筋トレは、踵を上げることで筋トレになる。先ず、**下腿を外旋**させる。小指の所を軸に**踵を上げる**。負荷をかけるように、膝の上から両手で下に押すようにする。**偏平足**の改善になる。5秒数えて踵を下す。3回行う。



## Self Care 足関節

### 1. 後脛骨筋 足関節と扁平足の調整と治療



### Self Care Life !

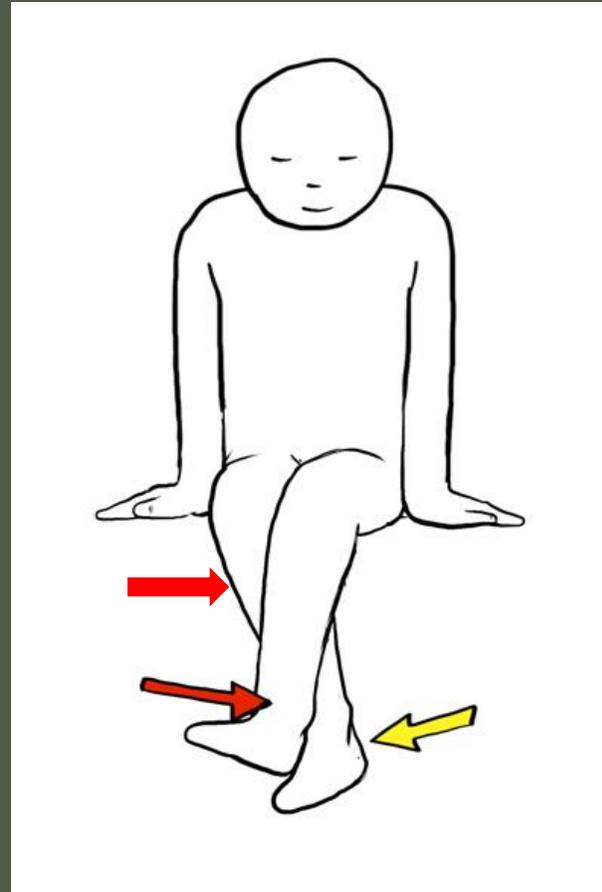
#### 長腓骨筋

長腓骨筋は、**足甲高の予防**になり、踵の痛みや土踏まずの痛みの治療にもなる。

右足の治療では、足指を下げ内返し・下腿内旋の状態にする。

その右足の状態を真逆の、**外旋・外返し**に力を入れる。

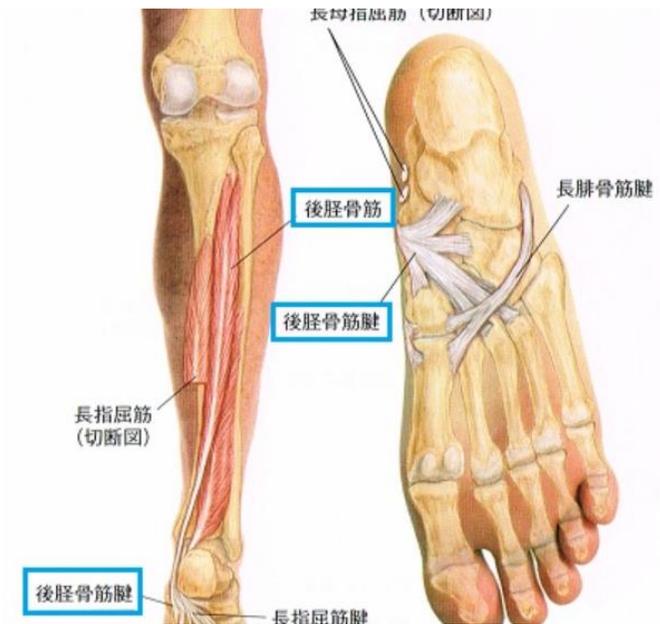
力を入れた状態で、5秒数えて、3回繰り返す。



## Self Care 足関節

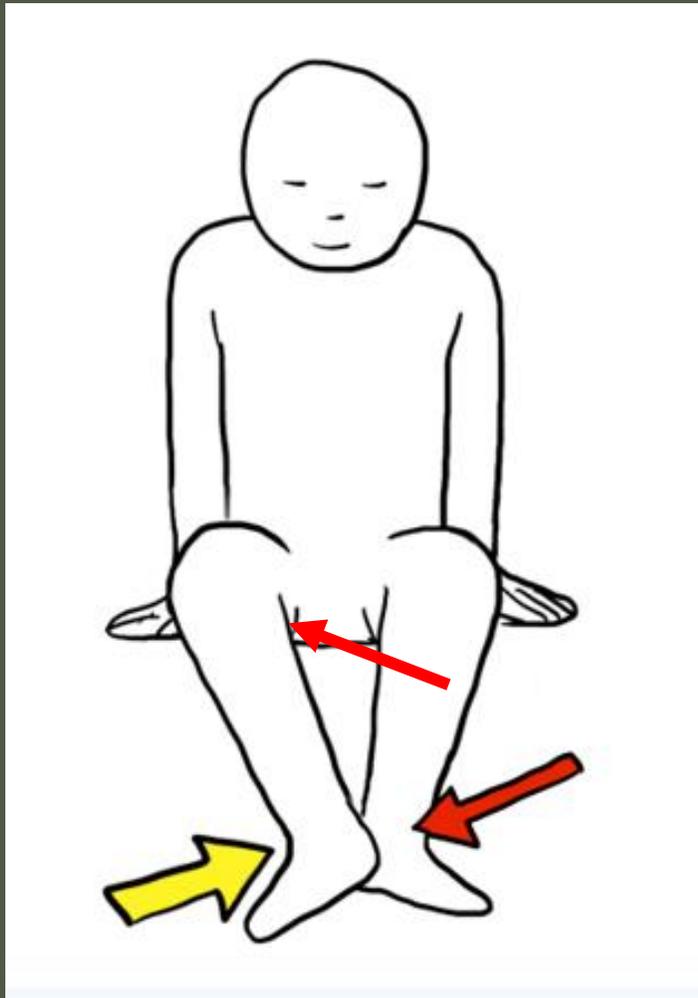
### 2. 長腓骨筋

#### 足関節と足甲高の調整と治療



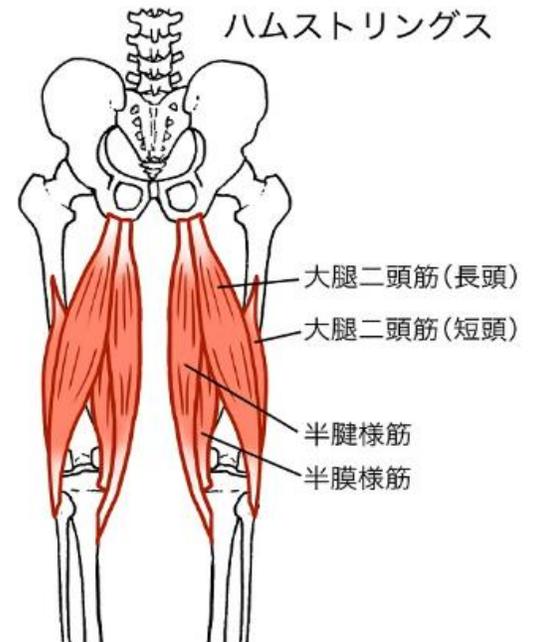
### Self Care Life !

内側ハム  
右足の内側ハム  
ストリングスを  
筋トレには、  
右足を**外旋**させ、  
左足の土踏まず  
に当て、**引く**よ  
うにする。  
電車内でも、誰  
にも気づかれず  
ミニ筋トレがで  
きる。行きと帰  
りで、膝痛解消  
です！



## Self Care 膝関節

### 3 . 半腱様筋と半膜様筋 内側ハムストリングスの調整と治療

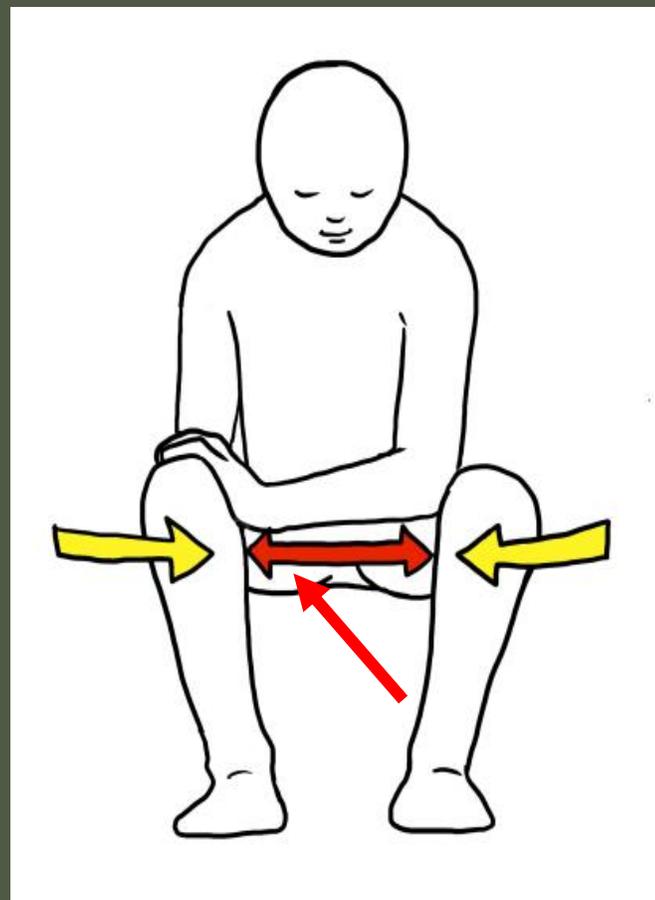


### Self Care Life !

#### 内転筋群

右足を筋トレする場合のコツは左手を使うと痛くはない。

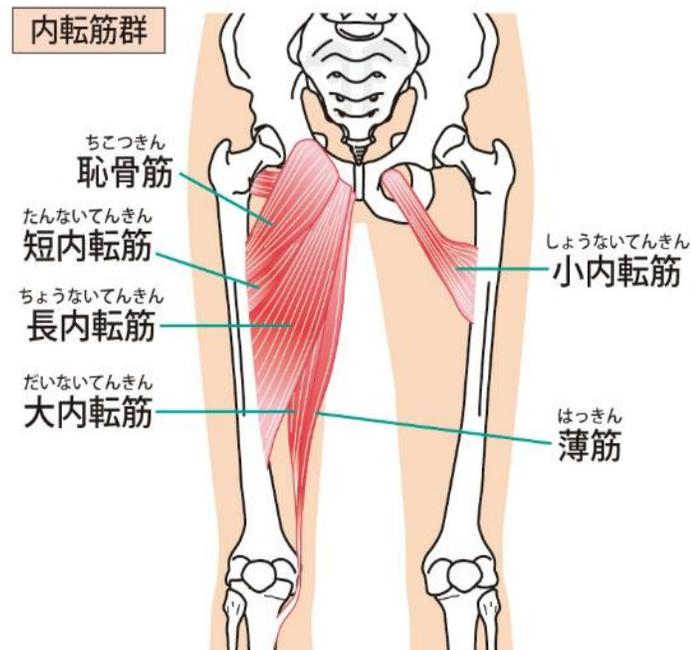
左足は壁にして右足を頑張る！  
電車内でやるときは、腕を挟まずに、**膝同士を押し合う**ようにする。  
仰臥位では、膝をつけるようにする。



## Self Care 膝関節

### 4 . 内転筋群

恥骨筋・小・短・大・長・薄筋



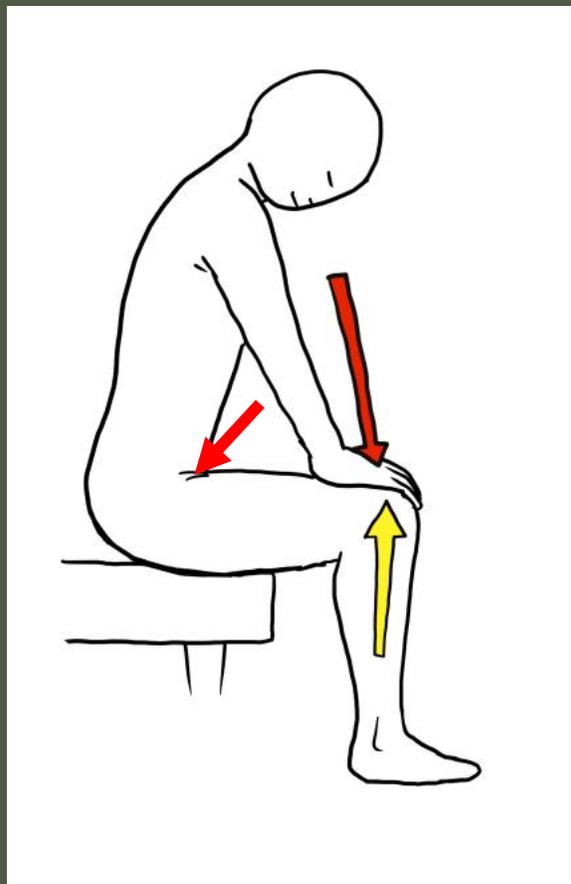
## どこでも筋トレ

### 腸骨筋

腸骨筋は、骨盤の内側にあり、股関節屈曲の働きがあり、大小腰筋と共に**腸腰筋**と呼ばれています。

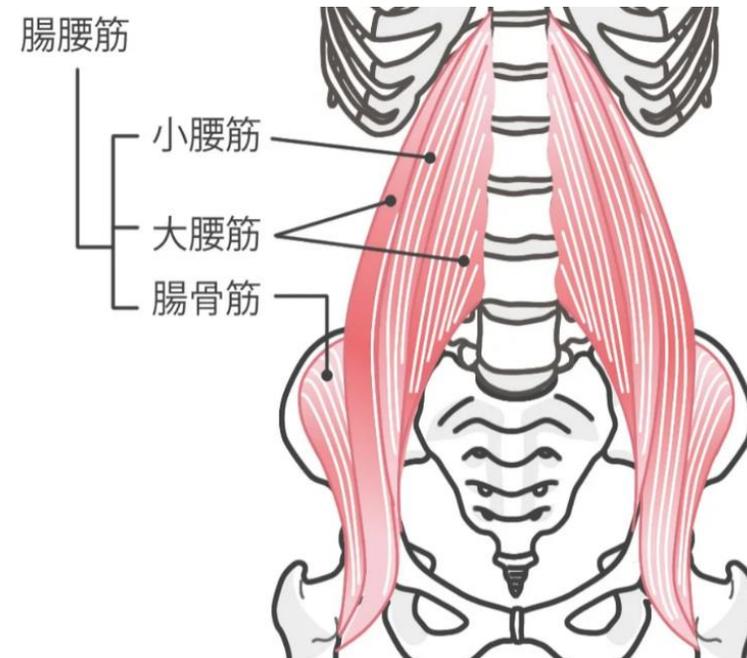
**腰痛の原因**と言われる程重要な筋肉です。

筋トレは、**股関節60度**開き気味の角度で、上・内の方向に力を入れる。電車内では、足を閉じたままで行う。



# Self Care 腰背部

## 5・腸骨筋 腰背部の調整と治療



### Self Care Life !

#### 6. 小・大腰筋

小・大腰筋が疲労をおこすと脊柱起立筋に依存することになり、**腰猫背**になります。

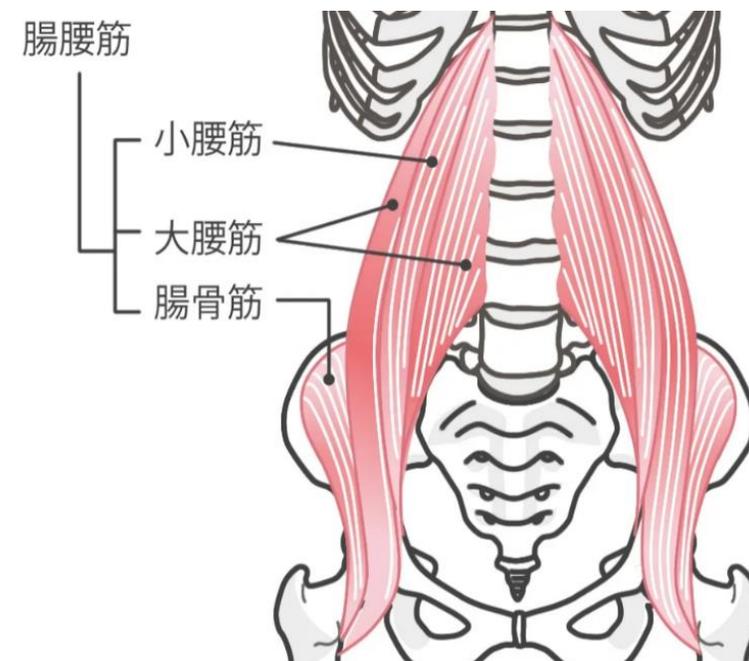
通常、**脊柱管狭窄症**になりやすく、稀にヘルニア症状にもなります。

股関節が、90度以上になると大腰筋の働きで、膝が上がるが疲労が溜まると上がりにくくなるので、**要注意!**



## Self Care 腰背部

### 6 . 大腰筋・小腰筋 腰背部の調整と治療

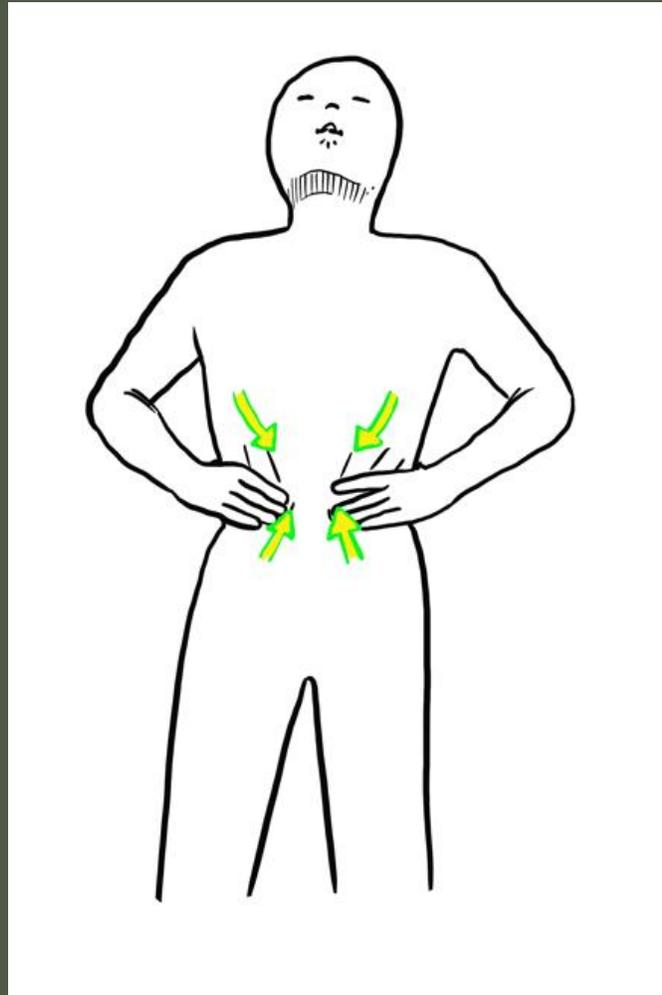


## Self Care Life !

### 腹横筋

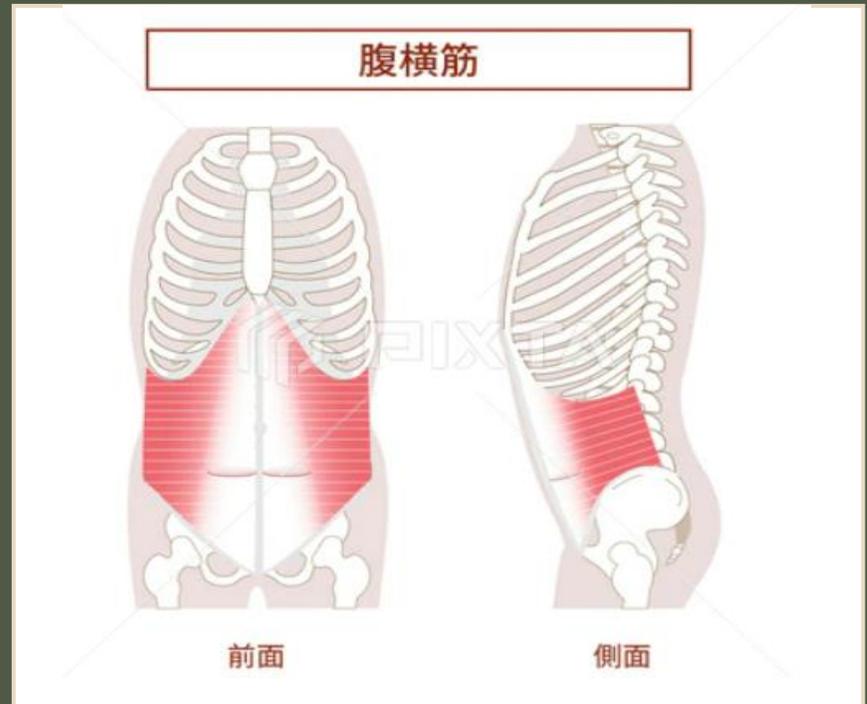
腹横筋は、お腹周りを引き締める筋肉で、弱くなる（膨らませたままの状態）と脂肪が溜まりやすくなる。

仰向けでやる場合は、できるだけ**お腹をへこませる**ように、**手で押して**補助してやる。電車では、お腹をへこましたまま5つ数え、3回行う。



## Self Care 腹部

### 7. 腹横筋 腹部の調整と治療





おつかれさま  
でした。

JMC

Neutral Motion Community

