



# Home Manipulative Therapist

手技医学の世界

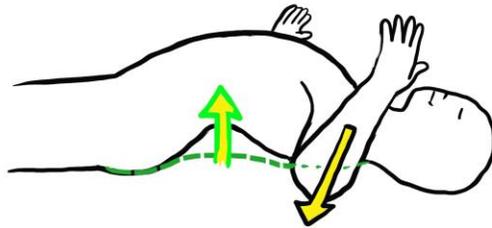
講義 2 . Self Care の手技療法



## Self Care Life !

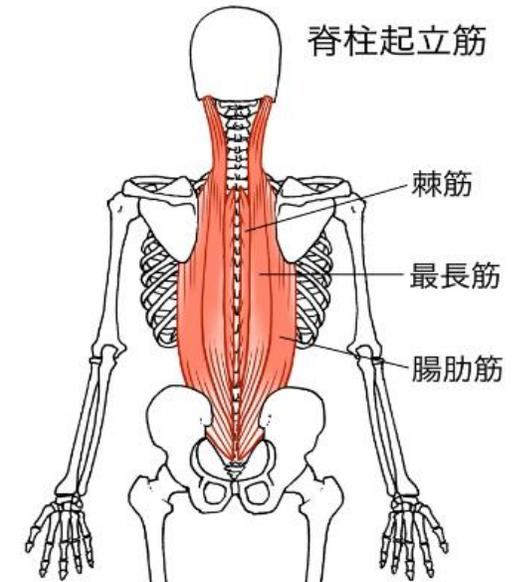
### 脊柱起立筋

脊柱起立筋は、腰椎部分の伸展と側屈の作用をする。**腸腰筋**と拮抗するので、どちらかが疲労すると姿勢が崩れ、脊柱に関わる**自律神経**に異常をきたし**内臓**にも**影響**が出る。骨盤に歪みが出ると、脊椎に側屈、回旋が生じて**下肢に症状が出てくる**ので早めの調整が必要である。



## Self Care 背骨

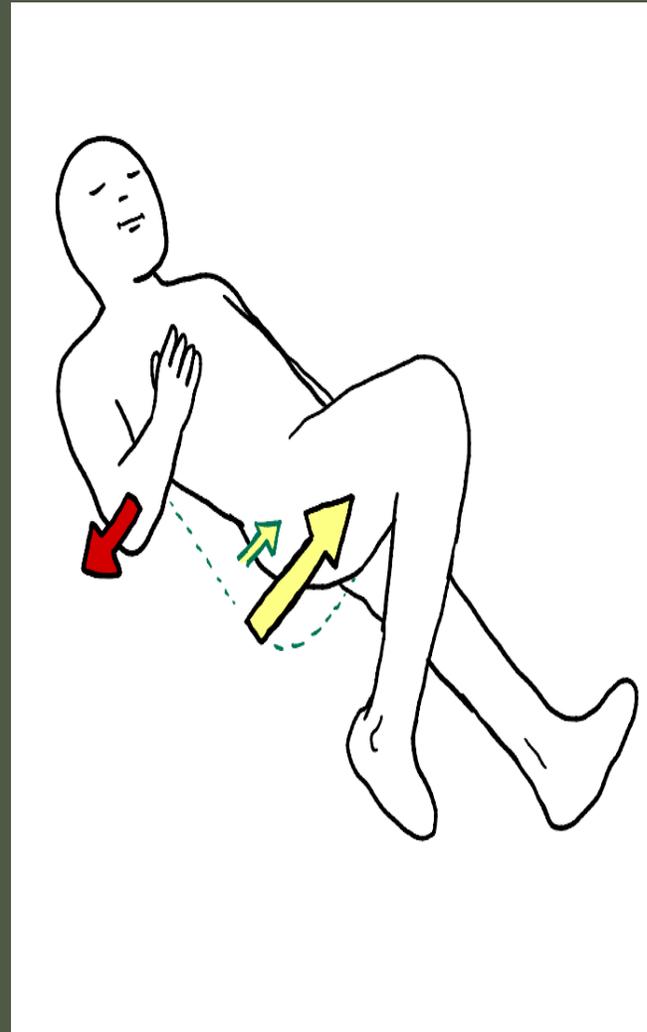
### 8 . 脊柱起立筋 棘筋・最長筋・腸肋筋の調節



### Self Care Life !

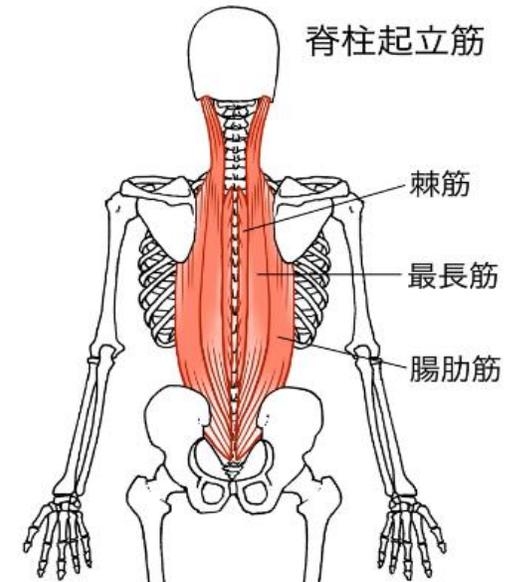
#### 片側脊柱起立筋

脊柱起立筋は、腰椎部分の伸展と側屈の作用をする。腸腰筋と拮抗するので、どちらかが疲労すると姿勢が崩れ、脊柱に関わる自律神経に異常をきたし内臓にも影響が出る。骨盤に歪みが出ると、脊椎に側屈、回旋が生じて下肢に症状が出てくるので早めの調整が必要である。



## Self Care 背骨

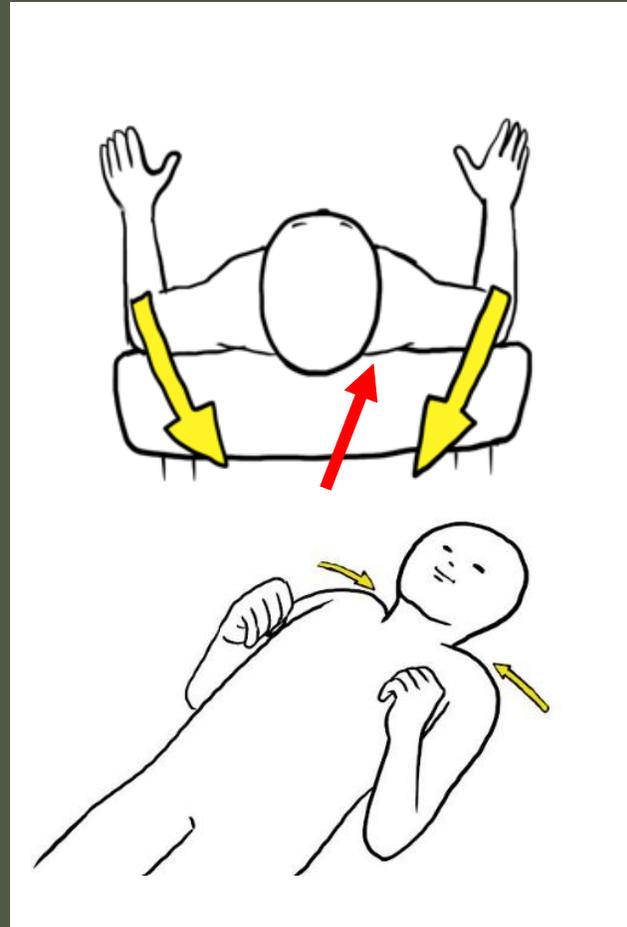
### 9 . 片側脊柱起立筋 棘筋・最長筋・腸肋筋の調節



## Self Care Life !

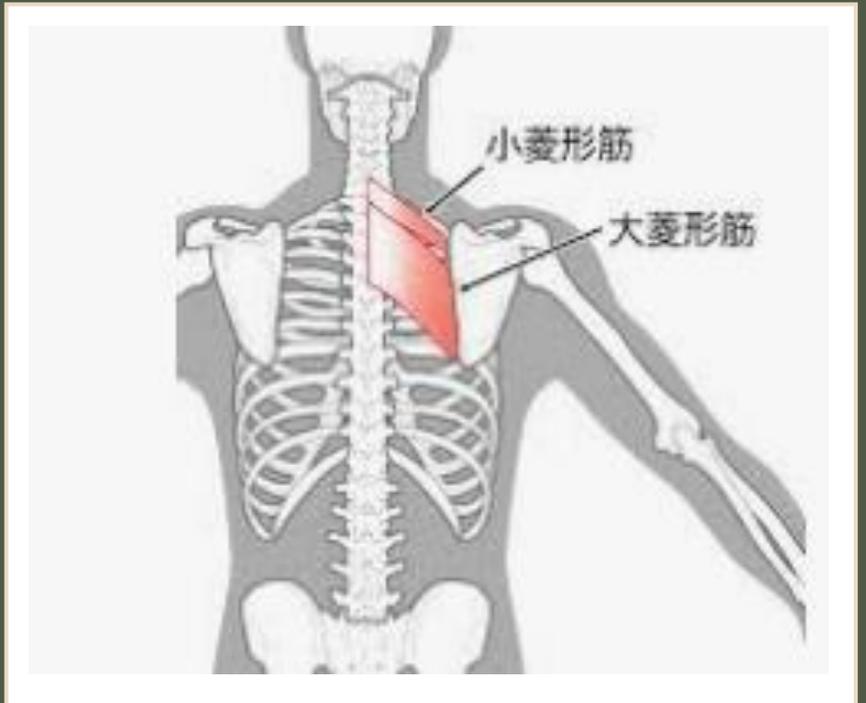
### 菱形筋

菱形筋は、肩甲骨を背骨に寄せるようにする筋肉で、**前鋸筋**や**肩甲下筋**と拮抗する筋肉です。菱形筋が働かなくなると、**巻き肩**となり、猫背で首をぶら下げるような姿勢になり、**呼吸も浅くなる**と体のエネルギーが不足します。



## Self Care 肩関節

10. 大菱形筋・小菱形筋  
首肩関節の動きがスムーズになる



# Self Care 肩関節

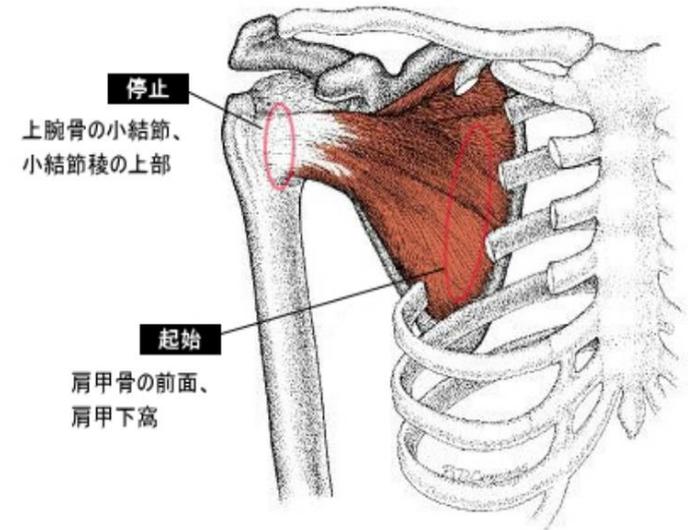
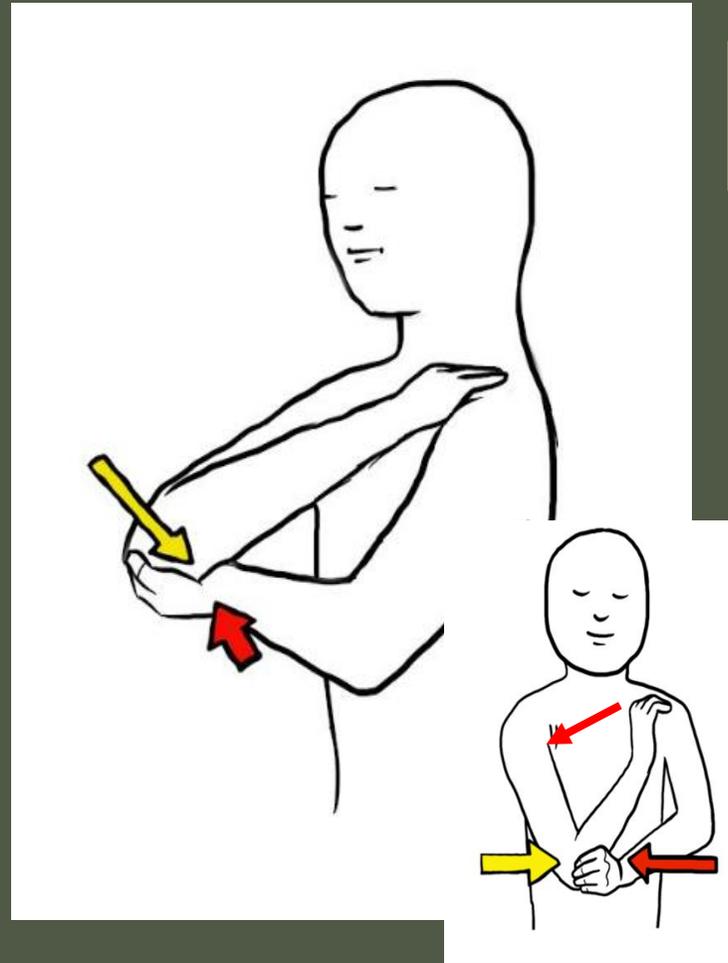
## 11. 肩甲下筋

肩関節の動きがスムーズになる

### Self Care Life !

#### 肩甲下筋

右肩甲下筋の筋トレは、**右手指を左鎖骨に触れる**ようにし、少し浮かせた**肘を胸に近づける**ようにする。それを、左の手で抵抗するように力を入れる。  
電車の中でも、ミニ筋トレができる。  
5つ数えて3回!

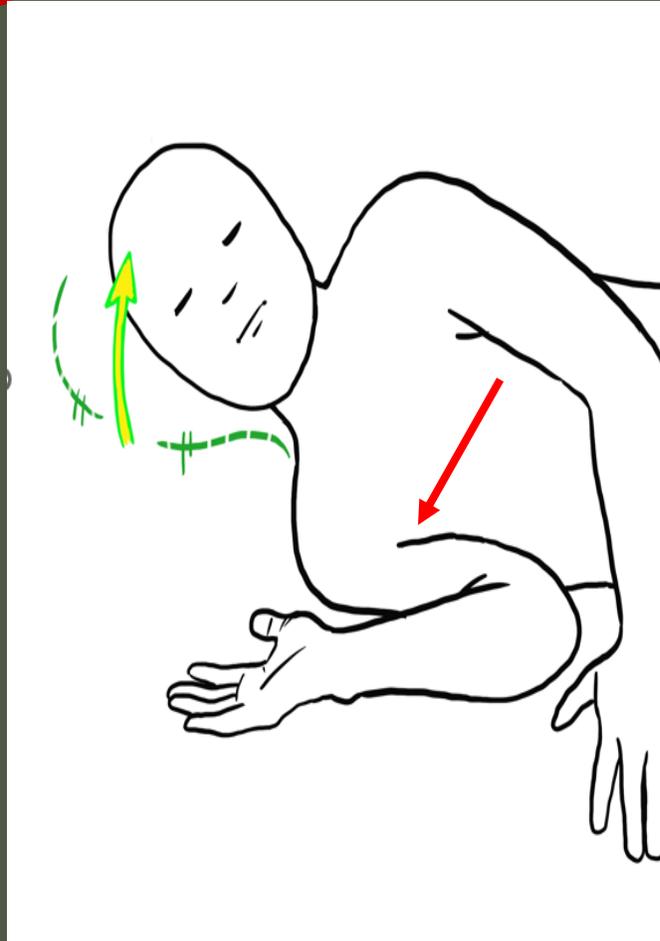


# Self Care 肩関節

## Self Care Life !

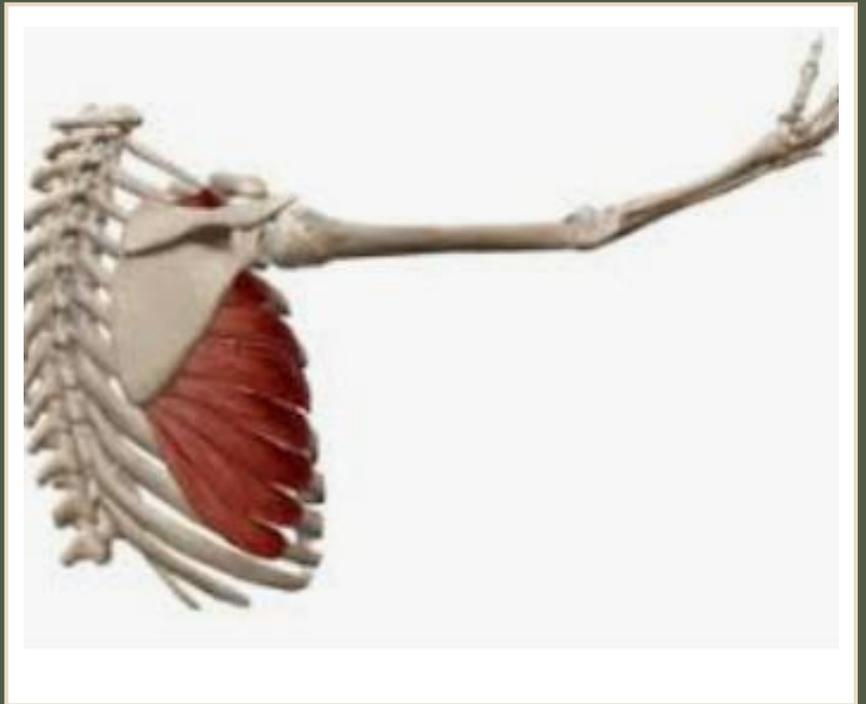
### 前鋸筋

前鋸筋は、肩甲骨の内側縁から肋骨の前胸壁についており、**菱形筋と拮抗**するようになっている。作用は、**肩甲骨を外へ真横に押し出す**ように動かす。肩の関節が、屈曲方向へ動かす時や、手から離れた位置の物を取る時に使われる。  
まず、両手を体の横に肘を曲げた状態で肩甲骨を寄せる。次にその状態から**羽のように広げる**。



### 12. 前鋸筋

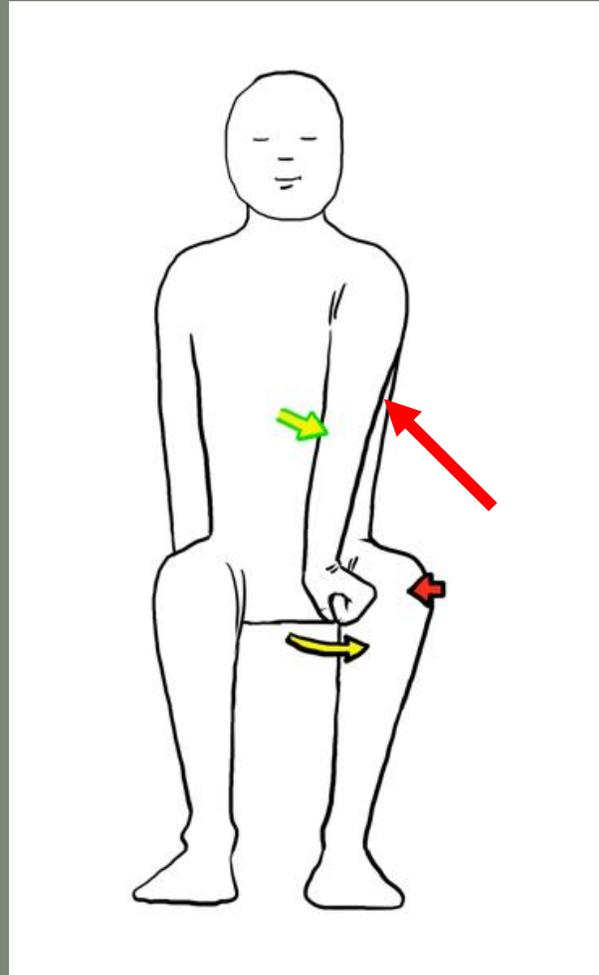
首肩関節の動きがスムーズになる



## Self Care Life !

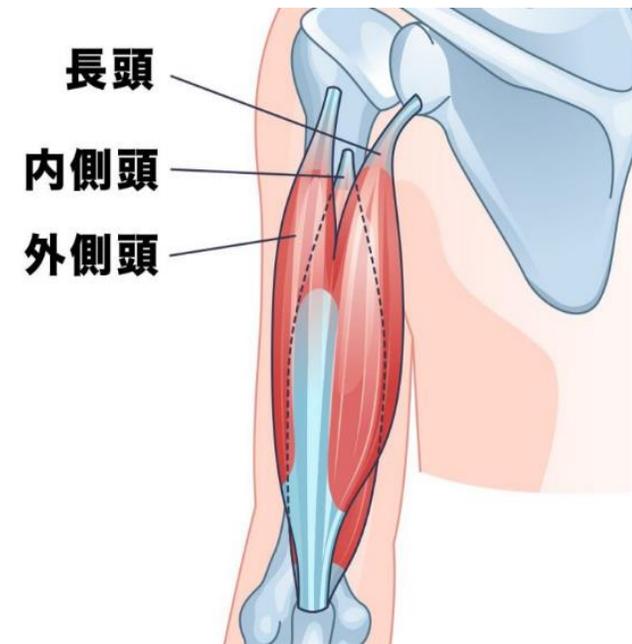
### 上腕三頭筋

上腕三頭筋は、**腕立て**や**お相撲のツッパリ**などが分かりやすいですね。上腕二頭筋は、引き寄せる筋肉で、**三頭筋は押し出す**筋肉です。神経に激を入れる方法は、グーにした手を、太ももに肘をピンと伸ばしたまま押し付ける。その他では、やはり腕立て伏せを膝をついたままやってみてください。



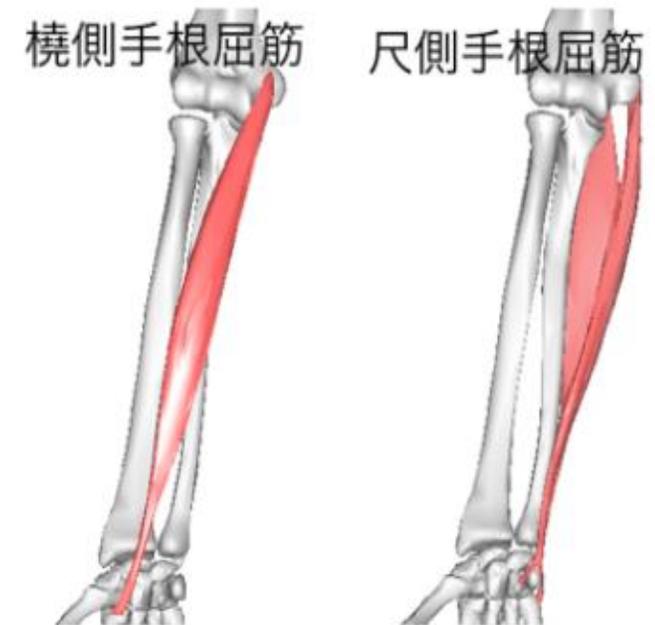
## Self Care 肘関節

13. 上腕三頭筋  
肩肘関節の動きがスムーズになる



## Self Care 手関節

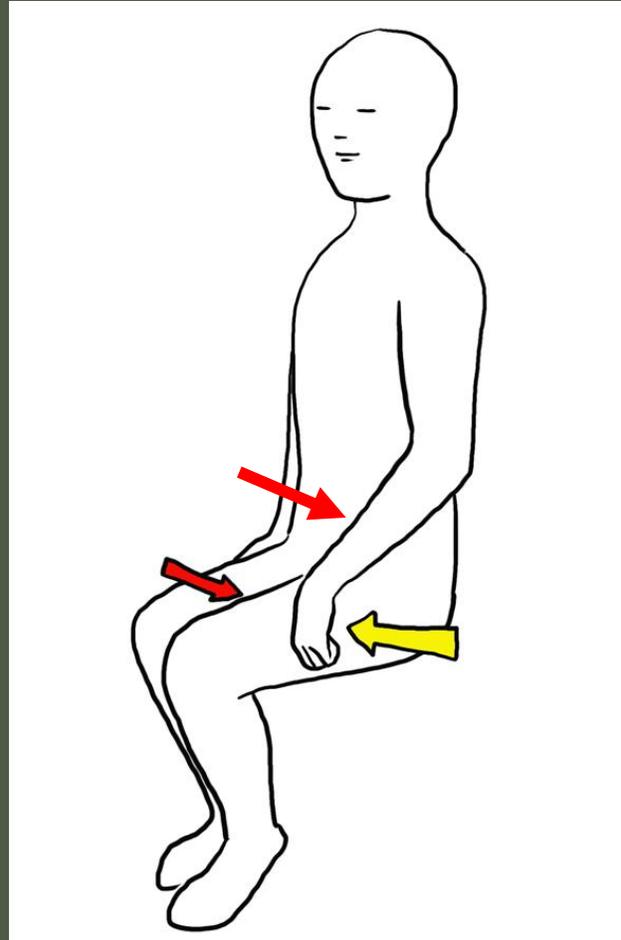
### 14. 橈側手根屈筋 肘手関節の動きがスムーズになる



### Self Care Life !

#### 橈側手根屈筋

橈側手根屈筋は、手で掴んだ物を、持ち続けていたり、段ボール箱やカバンを長く持ち続けていたりすると疲労が起きて溜まります。その影響で、手首にガングリオンや肘に痛みが出たりします。手首を屈曲して、親指側を大腿部に押し付けて調整する。



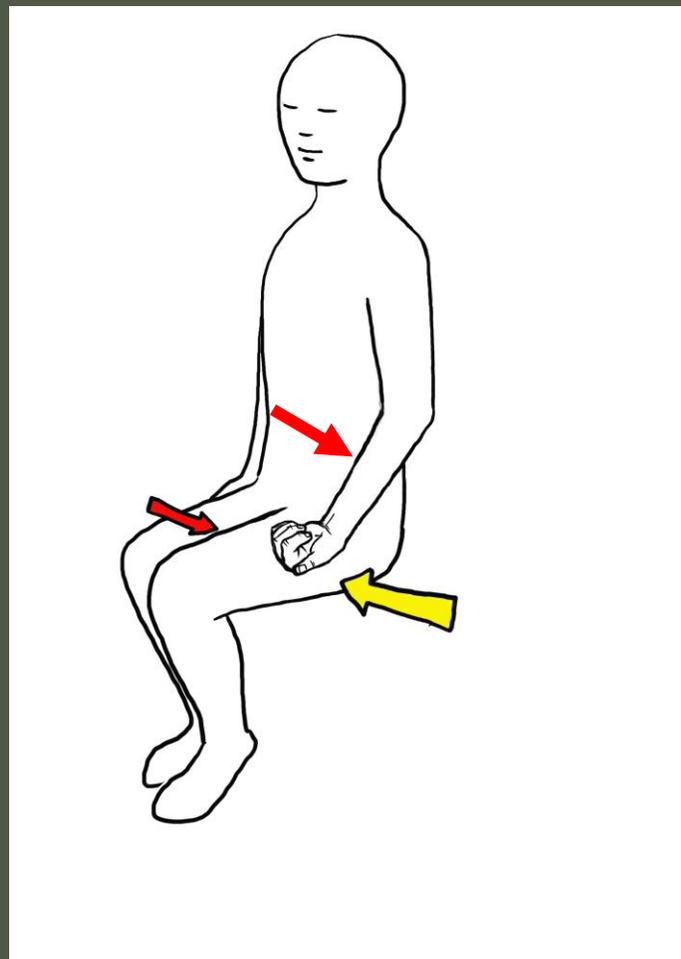
### Self Care Life !

#### 尺側手根屈筋

尺側手根屈筋は、左手なら物をずっと持たされたままで、筋肉の疲労がたまってくる。

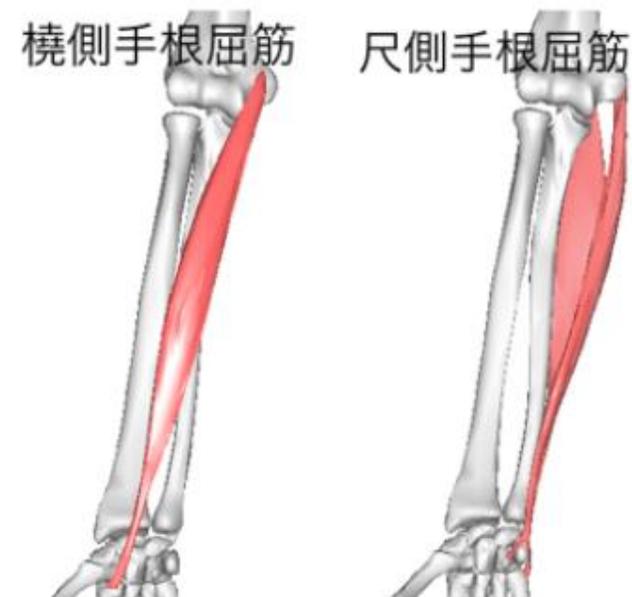
その影響で、指を広げようとする、広がらなくなったりする。

軽くグーをして、小指側を大腿部に押し付けるようにする。



## Self Care 手関節

15. 尺側手根屈筋  
肘手関節の動きがスムーズになる





おつかれさま  
でした。

JMC

Neutral Motion Community

