

A circular wreath of various botanical illustrations surrounds a central white circle. The wreath includes a large red leaf, a green fern frond, a cluster of yellow flowers, a large green leaf, a red leaf, a purple flower, a green leaf, a green fern frond, a green leaf, a red leaf, a green leaf, and a cluster of small pink flowers.

JMC

Neutral Motion



Home Manipulative Therapist

手技医学の世界

講義5. Self Care の手技療法 Instructor



8. 寝ちがい

Self Care 5 INSTRUCTOR



1. 寝違いは辛いですね。まず、痛みの和らぐ姿勢を探します。
2. 基本的な姿勢は、右の首・肩・背中への痛みは、顔を左に向けてみます。



3. 寝違いの難しいのは、ほとんどが上部胸椎のズレで、それと共に頸椎もズレるといふ複合的な症状です。
4. 最初は、痛みを確認し痛くない姿勢を探ることが大切です。



5. 痛くない姿勢を探したらその姿勢でCSかNMTで治療です。
6. 頭も微妙に下げたり上げたり微調整をしてください。とにかく、楽な姿勢を探してください。

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿勢に戻すように力を入れ5秒で脱力

9. 肩の痛み

Self Care 5 INSTRUCTOR

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に
戻すように力を入れ5秒で脱力



1. 肩の痛みといえば、40肩、50肩
ですね。これは、早期治療以外には
難しい治療です。
2. 腕をわき腹につけて
肘から先を外に開くように検査をし
てみてください。開きますか？



3. 腕を胸に巻き付けるようにすると
楽な方は、40肩、50肩の症状です。
4. その様な肩は、そのまま胸に腕を
抱くように、抱えてみてください。
痛くなければ、それを繰り返してやっ
て下さい。



5. 40肩、50肩も、一種の上部胸椎障害
ですので、楽だと思われる方はそのまま
痛みのない方を向いてCSかNMTをやっ
てみてください。
6. 根気強く頑張ってみてください。

Self Care 5 INSTRUCTOR

10. 手や腕の痛み



1. 痛みには、すべて原因があります。「何にもしていないのに痛みが出たんだ。」という主張もわかりませんが、知らないだけなのです。
2. これは、野球肘です。



3. 肘の内側に、伸ばすと痛みが出てくるものです。
4. 診断すると、「野球なんかやってねーよ」と言われます。

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に戻すように力を入れ5秒で脱力



5. とにかく痛いのは、嫌ですので治療しましょう。
- 手の甲を胸に当てるようにして下さい。それでCSかNMTです。
6. 頬杖療法もやってくださいね。効果大ですよ。

11.腰痛（立位）

Self Care 5 INSTRUCTOR

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に
戻すように力を入れ5秒で脱力



1. まずは、腰痛の検査と治療です。立位で、前屈か後屈か痛みが出る方を確認。
2. 痛みのある方はやらずに痛くない方にだけゆっくり確認して下さい。



3. 今度は、回旋です。左右に回旋して楽な方を確認して下さい。
4. 絶対無理にやらない！



5. 今度は側屈です。左右ともにチェックしてみてください。
6. どうでしたか？楽な方にだけ、5回ずつやってみてください。体が一人でに治してくれますよ！

12. 腰痛（坐位）

Self Care 5 INSTRUCTOR



1. 今度は座ってやってみましょう。立ってやれない方は、座ってやってみてください。
2. 前後、左右の回旋の確認をしてみてください。



3. 今度は、側屈です。さあ、楽な方は、右ですか左ですか？
4. 自分の体の歪みがかかります。いつの間にか歪んでいるのですね。

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に戻すように力を入れ5秒で脱力



5. 最後に、足をあげてみてください。上げやすいのは、左右どちらですか？
6. 自分の身体点検はどうでしたか？楽な方だけ5回やってみてください。痛みを堪えてやっても、良い結果は出ませんので。

13. 腰痛（寝位）

Self Care 5 INSTRUCTOR



1. 腰痛は、寝てやるのが一番ですが、身体の壊し方によっては、立位や座位でやった方が良い場合があります。
2. 膝倒しです。これは、毎日日課にしてね。。往復10~30回が目標。



1. 腰痛は、寝てやるのが一番ですが、身体の壊し方によっては、立位や座位でやった方が良い場合があります。
2. 踵伸ばしです。これも、毎日日課にしてください。片側3~5回が目標。

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に戻すように力を入れ5秒で脱力



5. 次には、腹這いになっての腰痛体操で、膝を引き上げる体操です。
6. 始めは、左右楽な方だけ3回やってみてください。

14.ギックリ腰（要安静）

Self Care 5 INSTRUCTOR



1. ズックリ腰って何ですか？という方がおられます。経験された方は、地獄ですね。まず、安静と氷嚢！
2. 自己治療は、膝裏の緊張を取りましょう。



3. 足首を反らせる運動ですが、反対の足で抵抗します。これは、NMTでやってください。（膝倒しも必須）

CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に戻すように力を入れ5秒で脱力



4. 次に、ベルトを使用し右足が出来そうなら右に力をかけてNMTです。
5. ズックリ腰は、横寝の最後の警告です。同じ方向での横寝ぐせは今日から止めましょう！



おつかれさま
でした。

JMC

Neutral Motion Community

