

A circular wreath of various botanical illustrations, including ferns, red and orange flowers, and green leaves, surrounding a central white circle. The wreath is composed of several distinct plant parts: a large red leaf, a cluster of small pink flowers, a green leaf with a prominent vein, a fern frond, a cluster of orange flowers, a large green leaf with a serrated edge, a large red leaf, a cluster of purple flowers, and another fern frond. The central white circle contains the text 'JMC' and 'Neutral Motion' separated by a horizontal line with a small green leaf in the center.

JMC

Neutral Motion



# Home Manipulative Therapist

手技医学の世界

講義6. Self Care の手技療法 Instructor



## 15. 腹痛（症状で診察）

### Self Care 6 INSTRUCTOR



1. お腹の中は見えないので、治療は薬しかないでしょうか？でもないのです。
2. お腹の痛みを触ってみましょう。



3. 痛みや違和感を感じたら、そのまま頭を下げて体を丸めるようにしましょう。
4. ある角度まで来ると、お腹が楽になって来るので、そこで両膝裏を押す。NMTでやってみましょう！

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. 仰臥位では、骨盤の端に座布団か枕を置いて休んでみて下さい。
6. 手を当てて、お腹の中を感じるようにやる手当法も良いですよ。

## 16. 胃もたれ

### Self Care 6 INSTRUCTOR



1. 胃の弱い方も少なくありません。胃は、特に口からすぐ食べ物が入ってきます。元気がないと食べ物を溶かす胃液の酸性度が弱くなります。でも、それも自律神経にお任せとなります。



2. 腹痛と同じ姿勢になってください。お腹を後ろに押し付けるように腕に力を入れてみて下さい。  
NMTで対処です。  
3. 胃のあたりに嫌な感じがしたらNGですよ。

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. 膝を曲げ、お腹に手を当てて、しばらく（20～30分）楽にしてみてください。（手当法）  
5. お腹がググ～となったら成功ですよ。

## 17. 慢性婦人科疾患

## Self Care 6 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. 座布団を20cmぐらいにして、枕も高めにして下さい。これが基本的なセットです。
2. 上の写真のように寝てみて下さい。楽に感じたらそのまま、辛いようならNG。



3. 楽な人だけ続けます。骨盤を5～10cm位持ち上げるようにして下さい。無理はだめです。
4. NMTで、5つ数えたらストンと骨盤を落としましょう。気持ち良いなら3回やってみて下さい。



5. 腹痛等のように、お尻の端に座布団を置いて、お腹に手を当て、ゆったりと10～20分寝て下さい。
6. 身体は、自分ではどうにもならない自律神経のバランスが大切なのです。

## 18. 下肢のだるさ

## Self Care 6 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. ふくらはぎが張っている方が見受けられます。長時間の立ち仕事や座り仕事で、腰神経の5番が疲労しています。  
2. 婦人科系の対処法と同じように足を少し高めに上げて腰上げ運動をやりましょう。



3. 気持ちの良い程度に数回やってみてください。  
4. 骨盤を上げた時に嫌な感じがしたら、逆に膝を抱えてみてください。痛みの治療は、自己治療が一番です。治療技術を覚えましょう！



5. あとは、膝倒しですね。気持ちの良い位にゆっくりと左右に倒し、痛みがある方にはやらないようにしてください。  
6. 時間をかけて、30回はやりましょう！往復ですよ！

## 19. 膝の痛み

### Self Care 6 INSTRUCTOR



1. 膝の痛い方は女性に多くみられます。
  2. 特に内側に痛みを訴えて来られます。
- 原因はお判りでしょうか？



3. 内側の痛みは、足を「く」の字にして寝ている方です。次に外側に痛みがある方は、横寝で足を内側に捻るようになって寝る方です。
4. どちらも、腰神経の3番に負担がかかっています。

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. 内側に痛みの方は、左のように、外に開いてくの字にしてみてください。
6. CSかNMTで実践です！  
セミナーを楽しみに！

## 20. 足の冷え

### Self Care 6 INSTRUCTOR



1. 足の冷えは、交感神経の興奮ですが、他には足首捻挫での血流障害です。
2. 足首の内側の痛みは、三角靭帯の障害で、内側に折るようにしてCSかNMT.



3. 足首の外側の痛みは、前距腓・後距腓靭帯と踵腓靭帯で、外側に折る感じで治療します。
4. 足首の捻挫は、西洋医学で禁忌といわれる内返しの治療です。



5. さらに足の指先の治療も必要です。MP関節の背屈も重要です。つま先を折るようにした床掃除や草むしりは気をつけましょう！

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



## 21 寝小便・小児喘息

### Self Care 6 INSTRUCTOR



1. お子さんを仰向けで頭を軽く両足に挟むようにしてください。
2. 初めは慣れるまで、お腹の話などをして、リラックスできるまで少し待ちましょう。



3. お腹を「こちょこちょ」するからね。ちょっとだけ我慢だよ～。
4. 長い時間はやらないでください。バタバタと体を大きく動かしただけでも自己調整となりますので、大丈夫です。

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. 夜尿症は、体が冷えることが原因でもあります。やはり背骨の捻じれや骨盤の歪みが原因です。支配神経は、腰神経の3番ですが、前後の345の神経を調整しますが、幼児の調整は難しく、またすぐ横寝でズラします。ですから、くすぐり療法（橋本敬三医師）を活用しましょう。

6. 小児喘息の原因は、胸神経の1番ですが、その前後のC8～T3の歪みにあります。成長と共に治りますが、このくすぐり療法をやって下さい。また、症状が出そうだなと思ったら、座って座布団か太ももの上で、丸くした背中をさすってあげてくださいね。



おつかれさま  
でした。

JMC

Neutral Motion Community

