

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 at the top left, a cluster of small pink flowers on the left, a large green leaf at the bottom left, a fern frond at the bottom, a large red leaf at the bottom right, a cluster of purple flowers at the bottom right, a large green leaf at the top right, a cluster of orange flowers at the top right, and a fern frond at the top. The central white circle contains the text 'JMC' and 'Neutral Motion' with a horizontal line below the text.

JMC

Neutral Motion



Home Manipulative Therapist

手技医学の世界

講義 4. Self Care の手技療法 Instructor



1.頭が重い（首が張る）

Self Care 4 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. 椅子に座り、首をまっすぐ伸ばした状態にする。
2. 気持ちいい方の腕を上げ頭にのせ、頭を押すように圧をかける。

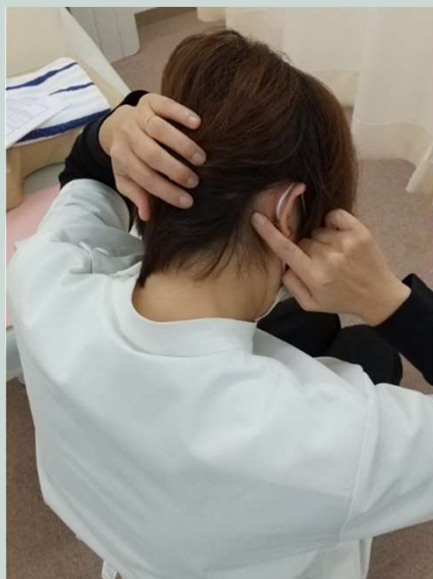


3. 息を吸って、背筋を伸ばし、のせている手を頭で上げるような感じにする。
4. そのままの状態、5つ数えて、一気に息を吐いて脱力する。（NMT）



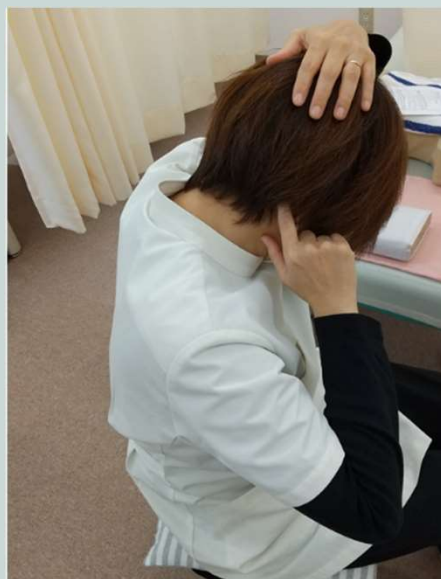
5. 気持ちが良い程度に3回位やってみて、最後に反対の手でも1回やってみてください。
6. 慣れるまで、強く押しすぎないように。気持ちいいが大切です。

2. 偏頭痛（症状で診察）



1. 乳様突起の後方を触診し、痛みを確認。
2. 顔を動かし、その痛みが消える方向を探しましょう。

Self Care 4 INSTRUCTOR



3. 右の方が痛い場合は、基本的に右手で触れる。
4. 顔は、痛みのない方を向き、左手はその状態を保持するように支える。そのまま、CSかNMTで治療する。

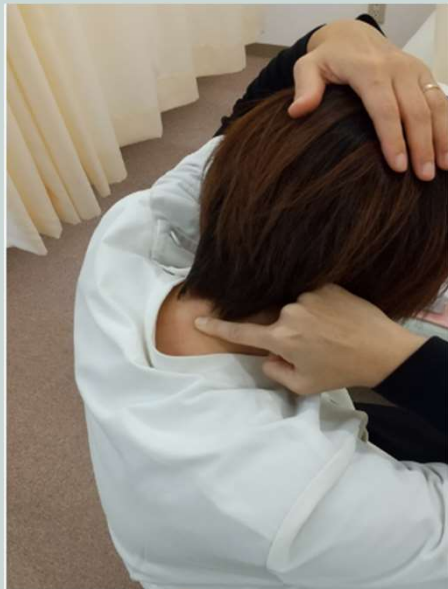
CS：カウンターストレインとは？
楽な位置で90秒保持する治療
NMT：楽な位置で、元の姿位に戻すように力を入れ5秒で脱力



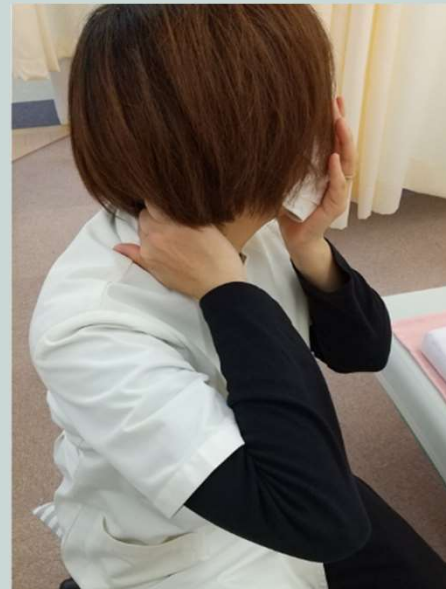
5. 胸鎖関節部の鎖骨を触診しても大丈夫です。
6. どちらも、痛みの消える方向（位置）を探し、その姿位でCSかNMTで治療する。

3. 咳（症状で診察）

Self Care 4 INSTRUCTOR



1. 咳の神経のT1を触診し、圧痛を診ます。
2. 左右の痛みが強い方を確認する。



3. 痛みのある方から顔をそむけるようにする。
4. 顎を手で保持し、息を吸って5秒我慢。息を吐いて脱力する。

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. 胸鎖関節で確認をすることもある。
6. 顎や頭で保持し、CSやNMTを使って治療してみてください。

4. めまい (C1症状で診察)

Self Care 4 INSTRUCTOR



1. めまいは、C1の原因と上部胸椎で起こる。
2. 頭と首の付け根を触診し圧痛部位を探す。



3. 圧痛の痛みから逃げるように、右なら左に顔を向けて左手で顎を保持。
4. そのままCSか、NMTで治療する。



5. 時々、頬杖をして首に緩みを与えてください。
6. この方法は、頭痛や不眠症にも効果があります。

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. めまい（上部胸椎）

Self Care 4 INSTRUCTOR



1. 上部胸椎のズレは、横寝でもすぐ起こります。
2. 触診すると、ズレている所は、ちょっと押しただけでも痛い。



3. 右を向いてみると、ズレている部位の違和感が薄れてくる感じがする。
4. 触ってみると、さっきよりやはり楽のようだ。

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. 顔は痛みのある方に向け、更に上に向ける。
手で額に触れ、押すようにすると同時に額の方でも押す。CSかNMTで治療する。

6. 背中痛み（診察）



1. 右の背中が盛り上がるように張って辛い。
2. 張っている方の足を椅子の上にあげてみる。

Self Care 4 INSTRUCTOR



3. 足は、胡坐をかくようにしてください。
4. 股関節や足の痛みを感じたら無理にやらない。
そのままCSか、内側にNMTを使う。

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. 伏臥位で治療する場合は、痛い背中
の反対の足を胸の方まで引き上げると楽になる。
6. それでも痛い場合は、痛い方の足を
引き上げてみて下さい。

7. 不眠症

Self Care 4 INSTRUCTOR



1. 不眠症は、首の張りや背中中の張り等のストレス型緊張で起こるもので、長時間の姿勢でも起こります。
2. 頭と首の境を押して痛い部位を探しましょう。



3. 基本姿勢は、右が痛いなら左を向いて頭を下げる。そしてCSかNMTで治療。
4. 指を組み、首に巻き付け上を向くようにする。頭が指でロックされる。NMT治療。

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. めまいと同じく、頬杖をつけて、張っている所を緩めてください。
6. 不眠症が治らない時は、身体全体のバランスをとり、リラックスできる身体に戻しましょう。



おつかれさま
でした。

JMC

Neutral Motion Community

