

基本整体法

Royal Touch 整体スクール

院長 奥居 太郎

～ 基本整体法 ～

1. 整体とは

整体は、文字通り「体を整える」ことで、施術を受けるお客さまの身体機能の回復と活性化を図るものです。

お客さまの状態をきちんと把握して、心身ともにリラックスさせ、筋肉や神経の緊張をやわらげることで、血液やリンパの循環を促進させ新陳代謝を促し、また、緊張を緩和させるだけでは取れない歪みやバランスの悪さ、筋肉や関節などの強張りや硬さがある場合は、ストレッチなどの運動法を併用して改善を目指します。

身体への刺激は、基本的には、はじめは軽く、だんだん強くいき、最後はまた軽い刺激でおわるのがよく、次のような手技で行います。

① 軽 擦(けいさつ)

指や手掌で、軽くなでさする方法。受術者の緊張をやわらげ、表層の血液やリンパの流れを促して血管やリンパ管を丈夫にし、表皮の温度を高めるなどの効果があります。

② 揉 捏(じゅうねつ)

いわゆる「もみほぐす」方法。筋肉をほぐし、神経の緊張もやわらげます。新陳代謝がたかまり、疲れた筋肉の疲労回復だけでなく、疲労の予防に役立ちます。

③ 圧 迫(あっぱく)

押圧する方法で、指での圧迫を指圧、手掌での圧迫を掌圧といいます。筋の緊張や神経の興奮、痛みをやわらげる効果があります。アプローチしたい部位がくすぐったがる場合は、掌圧で広い面を触るようにします。

④ 叩 打(こうだ)

筋肉の上を軽くたたく方法で、前腕と手関節をやわらかく弾力的に、リズムカルにたたきます。血行の促進や神経機能を高めます。

⑤ 運動法

①～⑤の施術効果を更に高め、身体のバランスを整え、関節の可動域を本来の状態に近づけることで、コリや外面的な歪みだけでなく、体本来の機能を働きやすくさせます。ストレッチ・操体法・矯正法などがあります。

2. 施術にあたり

(i) 施術の際、最も大切なことは正しい姿勢です。

正しい姿勢での施術は、力加減が自在になり、お客さまの反応も正確に取ることができます。

【正しい姿勢】

- 体全体を使って体重をのせている
- 手の位置が体の中心にある
- 背筋が伸びている
- 手元を見ていない
- 腕が伸びている
- 見た目がきれいで無理をしていない

【悪い姿勢】

- ×手もみになっている
- ×手の位置が体の中心からはずれている
- ×背筋が丸まっている
- ×手元を見ている
- ×腕が曲がっている
- ×見た目がいかにも力を入れていて窮屈

(ii) 相手の反応をしっかり感じ取ることも重要です。

アプローチが強すぎればもみ返しの原因になり、弱すぎれば回復せず、お客さまも満足しません。

- まず、皮膚などのたるみの下の筋をしっかりとらえ、その弾力をみます。
- 自分の判断を過信せず、相手に力加減をきちんと聞きます。
その際は「強さは大丈夫ですか」ではなく、
「もう少し強めにとか弱めにとか、いかがですか」のように聞きます。
- お客さまが「強い」と思っている反応としては次のようなものがあります。
⇒筋に力が入り反発するような抵抗を感じる
⇒肩をもんでいて、肩に反応はないが、
脚や手など別の場所が力んでいるのが見てとれる

(iii) 体の構造を知れば、より効果的な施術を行うことができます。

逆に知らなければ、的外れな効かない施術になってしまいます。

- 肩がこる ⇒僧帽筋、肩甲挙筋、菱形筋などの位置をきちんと把握しているか
⇒訴えている個所以外の原因がないかを考える
⇒胸筋が腕を引っ張ってないか、食いしばりぐせがないかなど

脚がむくむ⇒筋力低下でポンプ作用が弱い

⇒下肢の筋トレをアドバイス

⇒体がかたくなったせいで、血液やリンパの流れが滞っている

⇒ストレッチなどで特に股関節の可動を広げる

- (iv) **お客さまの情報が多ければ多いほど、症状の原因を特定しやすくなります。施術前はもちろん、施術中も丁寧に問診を行いながら、性格なども読み取りましょう。**

仕事内容、職場・生活環境、ストレスの有無、生活習慣、既往歴、
家族構成、家族の既往歴など。

問診を行う際は、下記のように質問の仕方を使い分け、お客さまが無理なく
答えられるように導きます。

■クローズドクエスチョン

Yes か No ないし、答えの選択肢が限られている状態で答えさせる方法で、
聞きたいことがはっきりしている場合に使用します。

お客さまも答えやすく、まずはこの質問方法から入りましょう。

●オープンクエスチョン

自由に答えてもらう方法で、色々な答えが考えられる場合や、
より詳しく聞いていく場合に使用します。

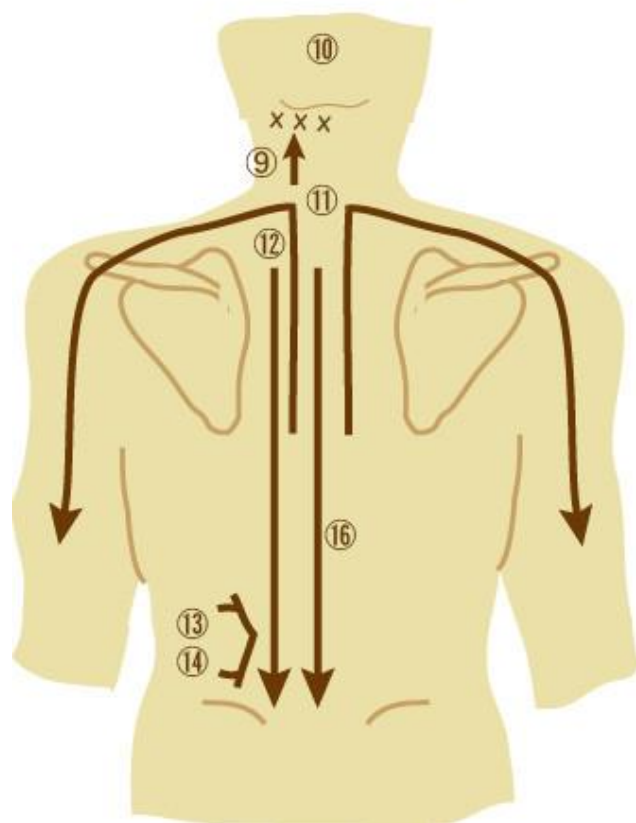
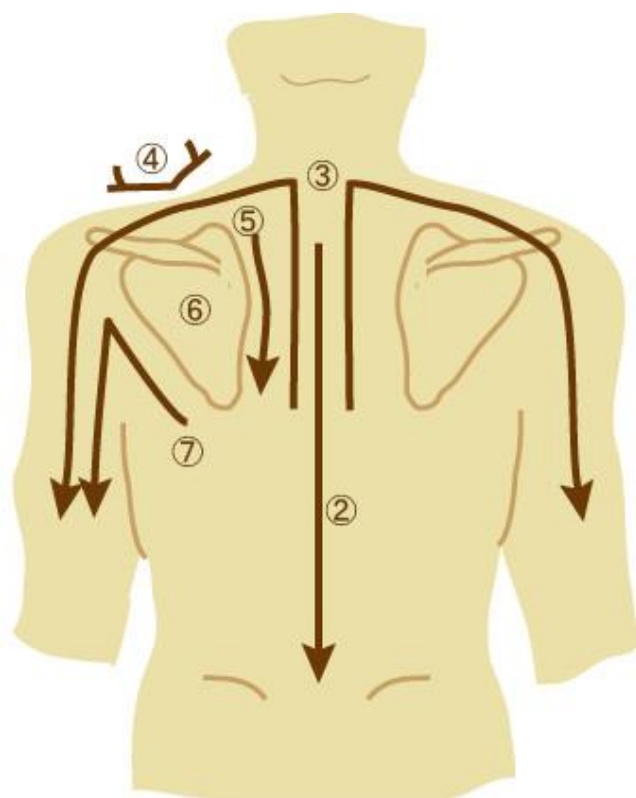
| クローズド | オープン |
|----------------------|----------------------|
| お仕事はデスクワークですか？ | どのようなお仕事ですか？ |
| 肩は右と左とどちらが特に辛いですか？ | 今日はどこが辛いですか？ |
| ストレスは感じやすいほうですか？ | ストレスの原因で何だと思えますか？ |
| 職場とプライベートとどちらが疲れますか？ | 疲れを感じるのはどういう時が多いですか？ |
| 今までに整体を受けたことはありますか？ | 今までで楽になった施術を教えてください。 |

3. 施術方法

1) 伏臥位(ふくがい:うつぶせ)による施術

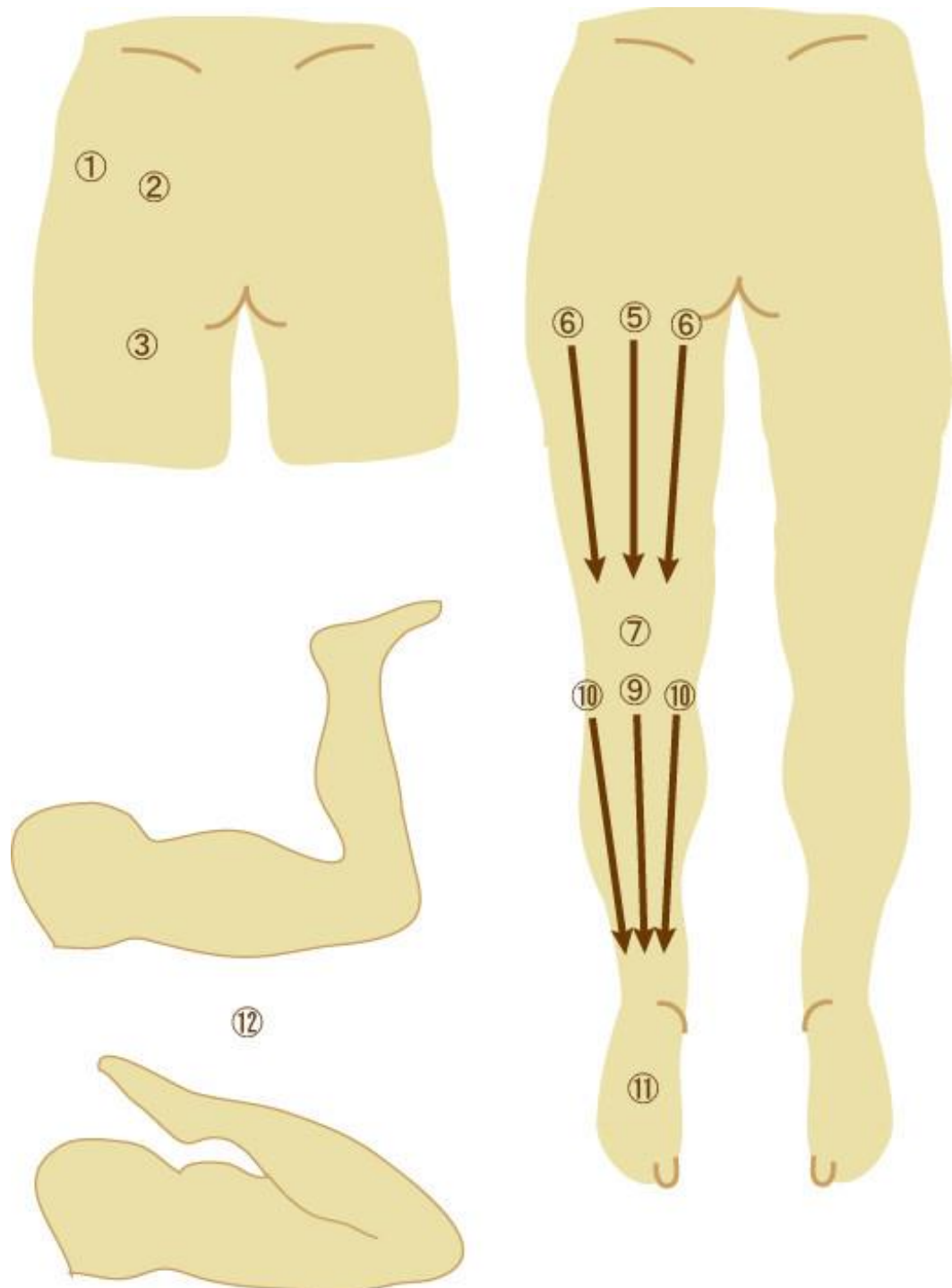
(i) 上半身(辛さを訴えている側、もしくは利き手側から行う)

- ① 全身をざっと軽擦する
- ② 脊柱直上部を掌圧
- ③ 両母指により、起立筋上部～大椎(Th7)～肩上部～上腕へと揉捏
- ④ 肩上部に対し母指圧、母指揉捏、掌圧
- ⑤ 肩甲骨内縁を母指圧および母指揉捏
- ⑥ 棘下筋を母指および手掌にて揉捏
- ⑦ 肩甲骨外側と腋窩(えきか:ワキ)より上腕にかけて母指および手全体で揉捏
- ⑧ 反対側も③～⑦まで行う
- ⑨ 頸部を母指揉捏し、
後頭骨下縁(風池:ふうち・天柱:てんちゅう・瘰癧門:あもん)に対し、母指圧
- ⑩ 頸部をほぐし頭部全体をほぐす
- ⑪ 再度、両母指により、起立筋上部～大椎(Th7)～肩上部～上腕へと揉捏
- ⑫ 片側の脊柱起立筋に対し、外側から母指を横にあて揉捏、内側から指圧
- ⑬ 腰部の起立筋に対し、筋腹・外側を母指圧および母指揉捏
- ⑭ 腰部を手掌にて押圧、揉捏
- ⑮ 反対側も⑫～⑭まで行う
- ⑯ 背中にまたがり、起立筋の両側を母指圧および掌圧
- ⑰ 背腰部全体を大きくほぐすように軽擦



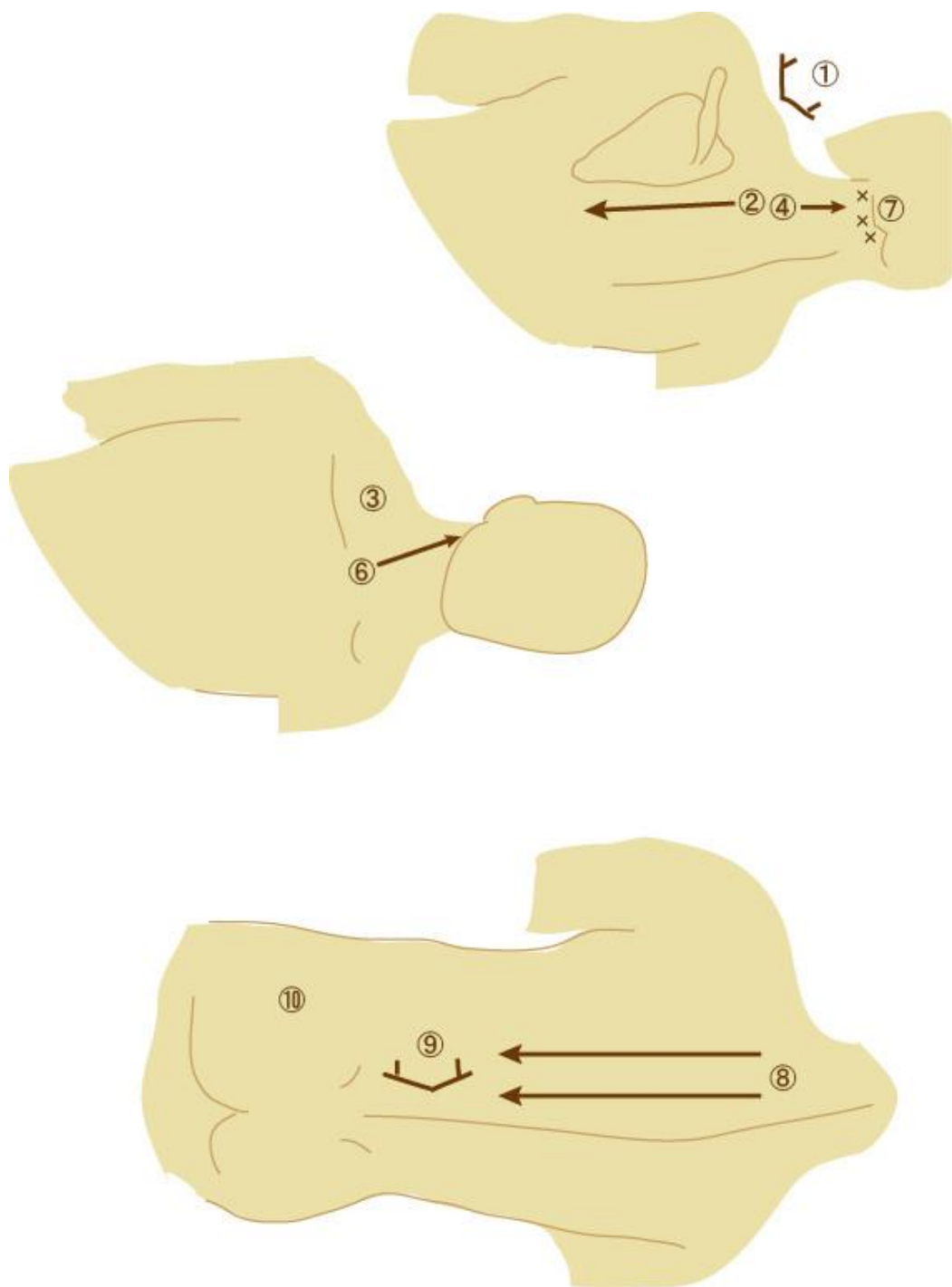
(ii) 下半身

- ①大転子(だいてんし)の上方を母指揉捏
- ②臀部全体を掌圧
- ③坐骨結節を母指でほぐす
- ④大腿全体を両手掌で包みこむように掌圧
- ⑤坐骨神経の走行に沿って、両母指を重ねて押圧
- ⑥大腿内側・外側を母指揉捏し、再度全体を両手掌で包みこむように掌圧
- ⑦膝を軽く屈曲させ、膝窩(しつか:膝の裏側)をほぐす
- ⑧下腿全体を両手掌で包みこむように掌圧
- ⑨腓腹筋の中央を両母指を重ねて押圧
- ⑩腓腹筋内側・外側を母指揉捏し、再度全体を両手掌で包みこむように掌圧
- ⑪足底を母指および手掌にて押圧
- ⑫下腿の運動>膝を屈曲して、足関節の回旋・背屈・底屈、膝窩を押さえて膝を回旋、臀部を押さえて股関節の回旋、大腿四頭筋のストレッチをしたのち、膝を伸展して下肢全体を掌圧して軽擦
- ⑬反対側も同様に行う



2) 側臥位(そくがい:よこむき)による施術

- ① 肩上部を母指圧、母指揉捏
- ② 肩甲骨内縁を母指圧、母指揉捏
- ③ 鎖骨上方を軽めに母指揉捏
- ④ 肩関節の運動> 手首と肩関節の上方を支え、肘関節を伸展させたまま肩関節を大きく回す→肘を屈曲させ肩を包み込むように抱えて大きく回す→上腕を上方に挙げてストレッチ
- ⑤ 頸部の起立筋ないし僧帽筋に対し、母指圧および母指揉捏
- ⑥ 胸鎖乳突筋に対し、母指圧および母子揉捏
- ⑦ 後頭骨下縁(風池:ふうち・天柱:てんちゅう・瘰門:あもん)に対し、母指圧
- ⑧ 起立筋の内・外側を母指圧
- ⑨ 腰部を母指圧および母指揉捏
- ⑩ 臀部～大腿外側を掌圧
- ⑪ 反対側も同様に行う



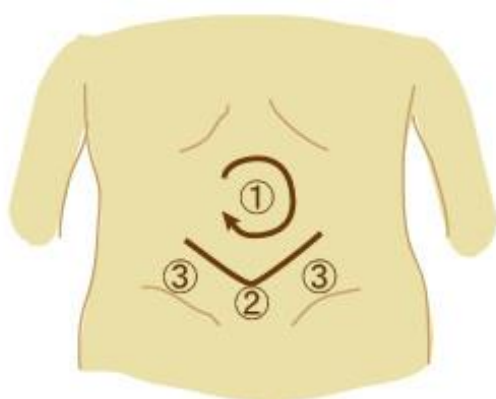
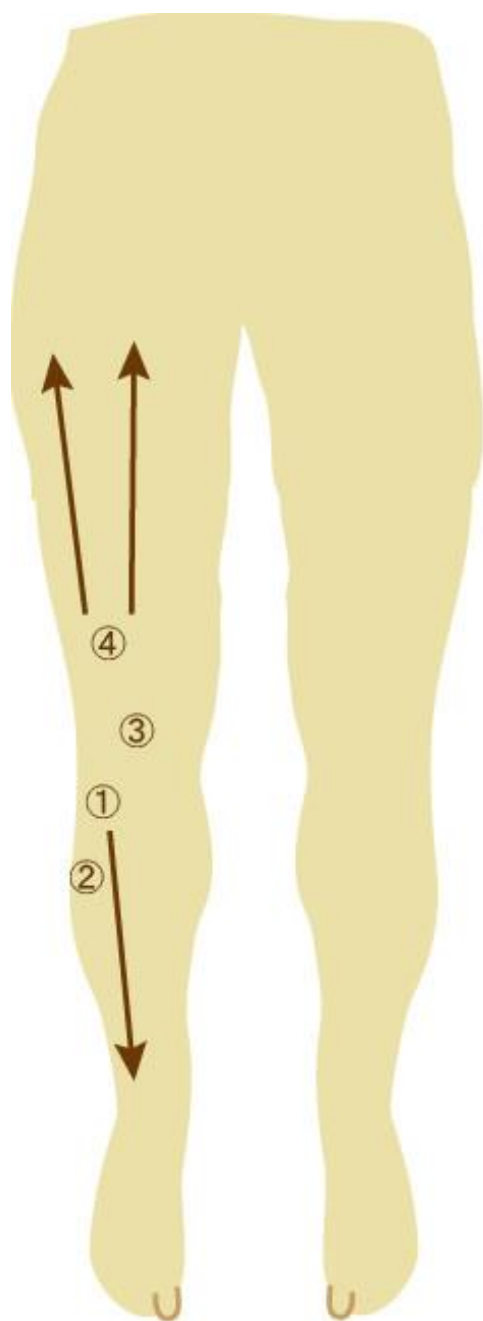
3) 仰臥位(ぎょうがい: あおむけ)による施術

(i) 下 肢

- ①前脛骨筋の内側・筋腹・外側に対し、母指圧したのち叩打
- ②足の三里を母指圧
- ③膝蓋骨を両手で挟み、交互に押し引き、上下運動、円運動
- ④大腿前面、外側を掌圧
- ⑤股関節を屈曲・外旋し、内転筋群を掌圧
- ⑥下肢の運動>膝関節・股関節を屈曲させ、股関節を大きく回し、屈曲させる
→下肢を伸ばし膝窩を支えて、上下に軽くトントンと動かす
- ⑦下肢全体を軽擦
- ⑧反対側も同様に行う

(ii) 腹 部

- ①腹部の中心を手掌にて押し引きし、また円を描くようにほぐす
- ②両手掌をV字にして下腹部を掌圧し、ゆっくり上方へ持ち上げる
- ③臍径部(そけいぶ)を片方ずつ掌圧
- ④軽擦



(iii)上肢

①上腕を肩と水平にして肘を屈曲させ、

片手は手首を持ち、片手は腋窩前壁の大胸筋を押さえて、前腕を上下に動かす

②上腕をざっとほぐし、前腕を指圧、掌圧

③手の三里と合谷(ごうこく)を取る

④手掌と5指をほぐす

⑤上肢全体を軽擦

⑥反対側も同様に行う

(iv)胸～頸部

①頭上側に立ち、両鎖骨下を母指圧

②両手を相手の両肩に置き、ゆっくり押し開く

③頭上側に座って肩上部を母指揉捏

④後頸部をローリング

⑤顔をやや横に向かせ、後頭部・胸鎖乳突筋等を母指揉捏

⑥後頭骨下縁を両4指にて上方に引く

⑦頸部のストレッチ

4)仕上げ

①座位にて肩をかるくほぐし、上方よりゆっくり掌圧

②両手を拳上し、背をそらすように伸ばす

③両肩を拳上し、ストンと脱力させる

④背部全体を叩打し、軽擦

