

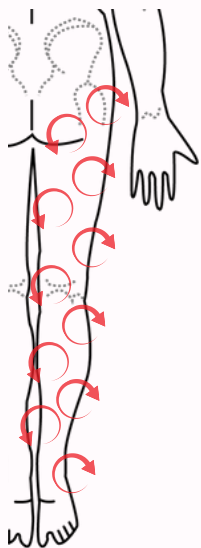


リラクゼーショントリートメント 手順確認用の資料

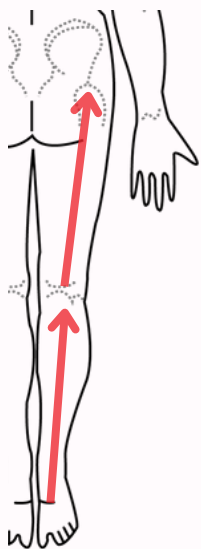


セラピスト向上委員会
オンラインアカデミー

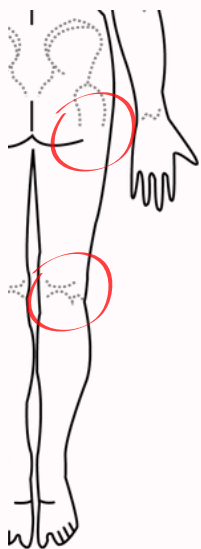
★うつ伏せ、足のトリートメント手順、001



まずは、トリートメントする部分を露出させて、
オイル塗布を行います。

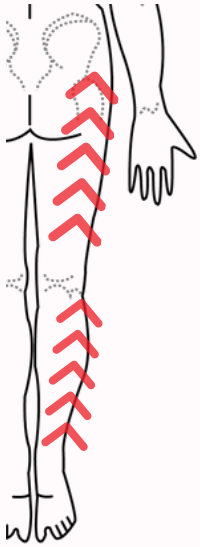


エフルラージュ。基本回数3回。
大転子まで、しっかりトリートメントしましょう。



プレッション。10秒～15秒、関節を圧迫します。
関節のリンパを開いていきます。

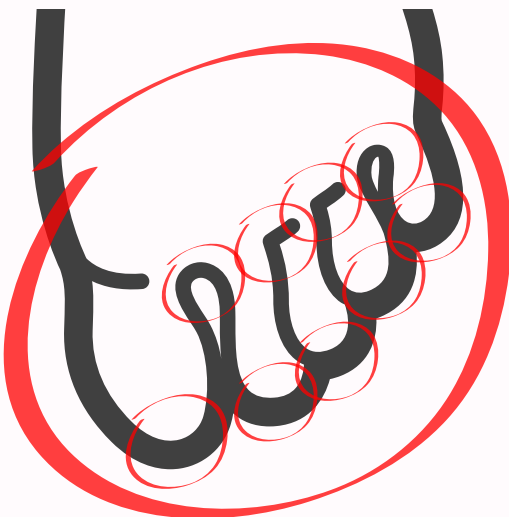
★うつ伏せ、足のトリートメント手順、002



ペトリサージュ。基本回数3回×3回。
ふくらはぎと、太もも、大転子におこないます。



足裏のペトリサージュ。
基本回数3回×3回のあと、足先にプレッション。



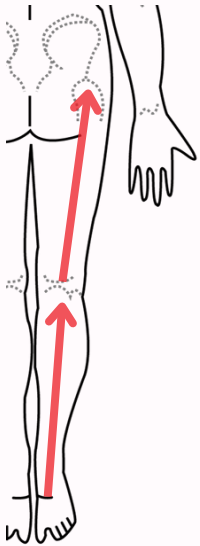
足指のプレッション。
お客さまの足が重い場合は、置いてもOKです。
小指の先から順番にプレッションしていきます。
それぞれ、秒数は10秒～15秒。

指と指の間の水かきも、順番に圧迫していきます。
全ての指が終わったら、足先にプレッション。

★うつ伏せ、足のトリートメント手順、003



フリクション。基本回数は3回です。
15kg～30kgくらいの圧力で、
リンパを流すように、トリートメントします。

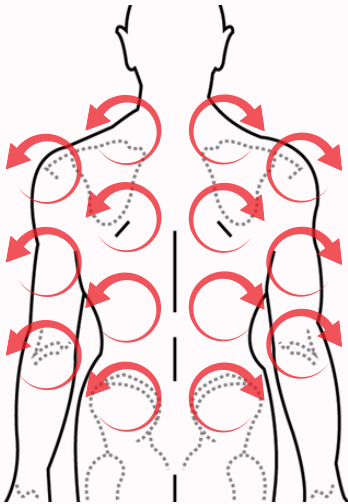


エフルラージュ。基本回数3回。
大転子まで、しっかりトリートメントしましょう。

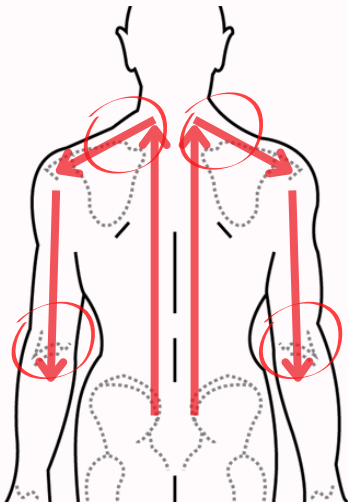


最後は、足先を10秒～15秒、圧迫して、
ゆっくりと名残り惜しむように、抜いていきます。
反対の足も同じ手順で、トリートメントします。

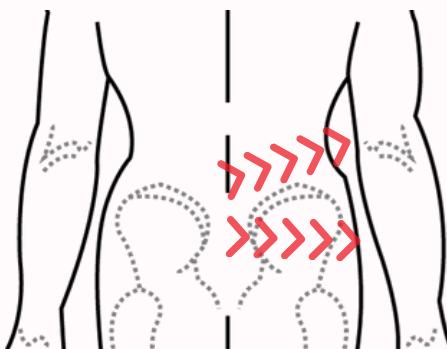
★うつ伏せ、背中へのトリートメント手順、001



まずは、トリートメントする場所を露出させて、全体にオイル塗布をしていきます。肘まで、オイルを塗布していきましょう。



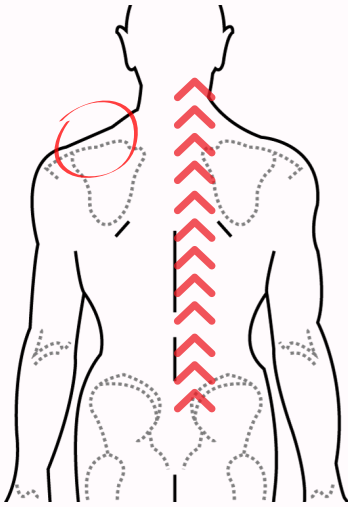
背中全体に、エフルラージュをおこないます。スタートは、腰周りから。肩で一回止まって、肘までいったら、また肩を通過して腰まで戻ります。エフルラージュは、2～15kgの圧力です。体重移動を使って、調節していきましょう。



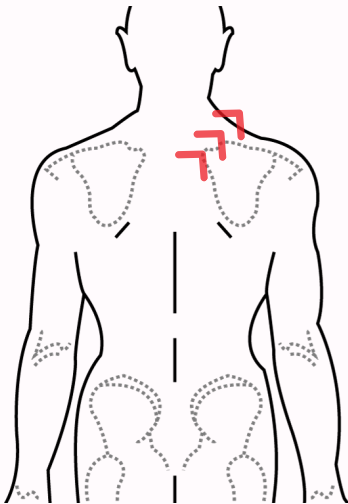
腰周りのペトリサージュをおこないます。まずは、お客さまの右側から。

基本回数は、お尻に3回×3回、腰骨のラインを越えて3回×3回です。

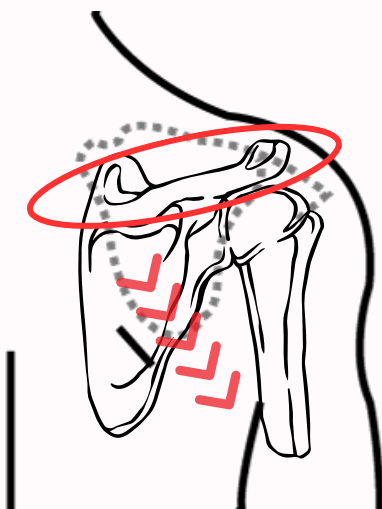
★うつ伏せ、背中中のトリートメント手順、002



お客さまの右側の脊柱起立筋のペトリサージュ。
右の熊手で、肩まで登っていきます。
反対の手は、お客さまの左肩をつかむようにして、
安心感を与えましょう。



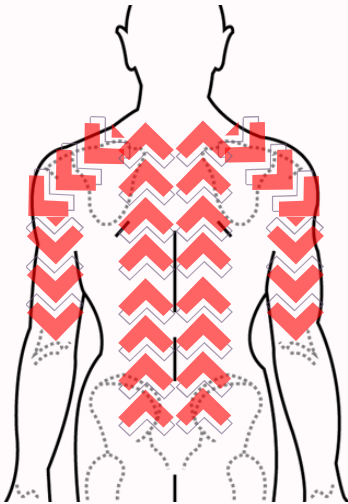
右肩のペトリサージュ。
お客さまの右の肩の疲れを、静脈角へ流すように
基本回数3回×3回、おこないます。



右の肩甲骨のペトリサージュ。
赤い丸で囲まれた骨、「肩甲棘」の下を、
脇へ流すように揉み込んでいきます。

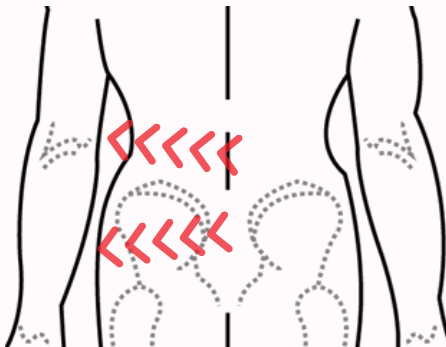
ここには、棘下筋、小円筋、大円筋など、
腕を回すための筋肉があって、肩こりにも効果的。

★うつ伏せ、背中へのトリートメント手順、003

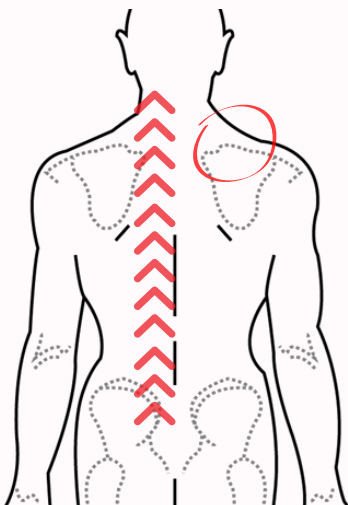


お客さまから手を離さないように、反対側に周り、背中全体にフリクションをおこないます。

ストロークは、エフルラージュと全く一緒です。
圧力は、15kg～30kgで、
自分にとって無理のない範囲でおこないきましょう。

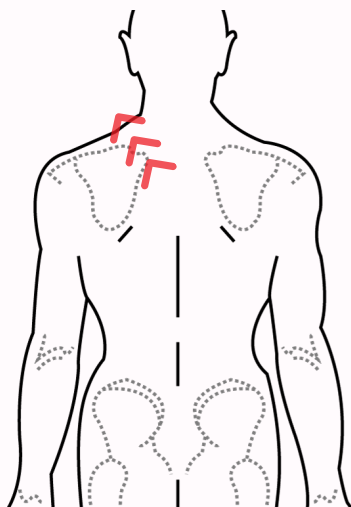


お客さまの左側の腰周りのペトリサージュ。
お尻に3回×3回、腰骨を越えて3回×3回。

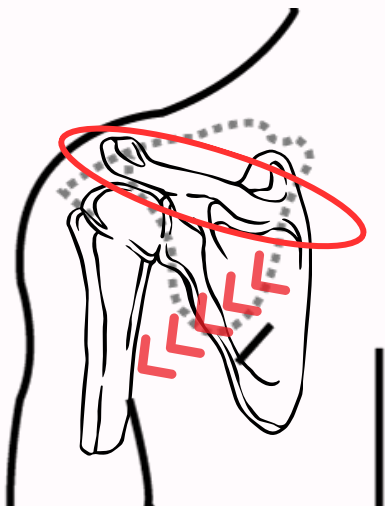


お客さまの左側の脊柱起立筋のペトリサージュ。
左の熊手で、腰から肩まで上がって、いきます。
右手は、お客さまの右肩を掴むようにして、
安心感を与えます。

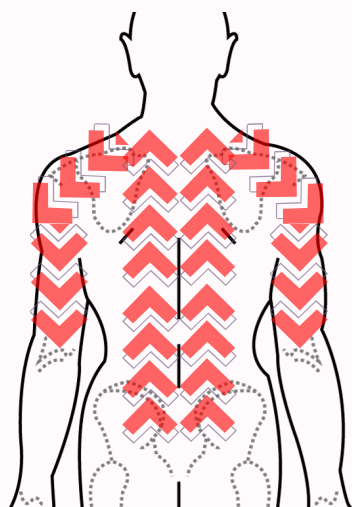
★うつ伏せ、背中へのトリートメント手順、004



左肩のペトリサージュです。
静脈角に流すように、3回×3回、おこないます。

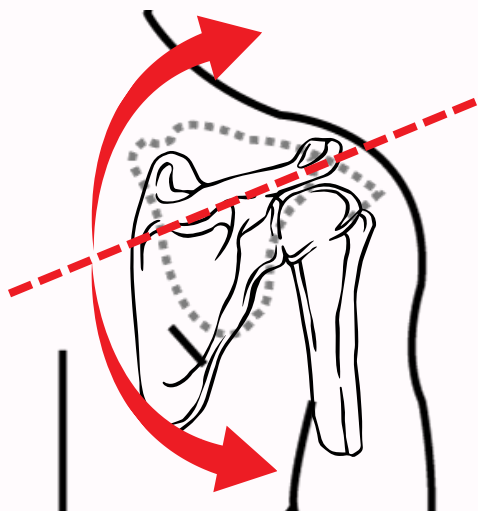


左の肩甲骨のペトリサージュです。
肩甲骨の下を揉み込んで、
疲れを脇に向かって流していきましょう。



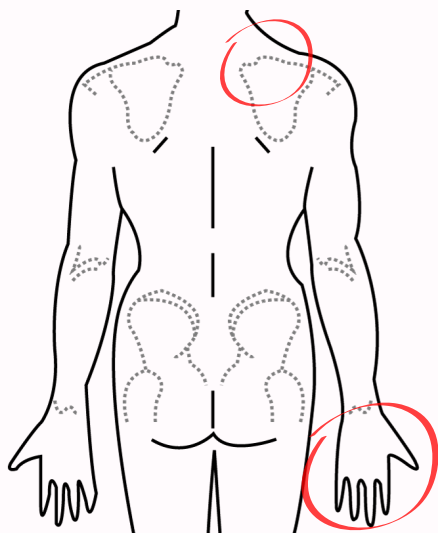
背中全体にフリクションをおこないます。

★うつ伏せ、背中中のトリートメント手順、005



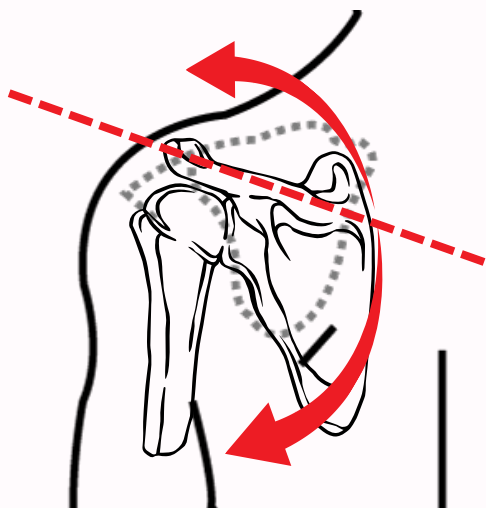
右の肩甲骨のフリクションしていきます。
いわゆる、肩甲骨はがしですね。

左手で、お客さまと手を組んで、腕を後ろに回し、
右手で肩甲骨を持ち上げるように、浮かせます。
左手をはなして、肩甲骨の内側をフリクション。
肩甲棘を境に、上は静脈角へ下は脇に流します。
それぞれ、リンパの流れが違うので、注意です。



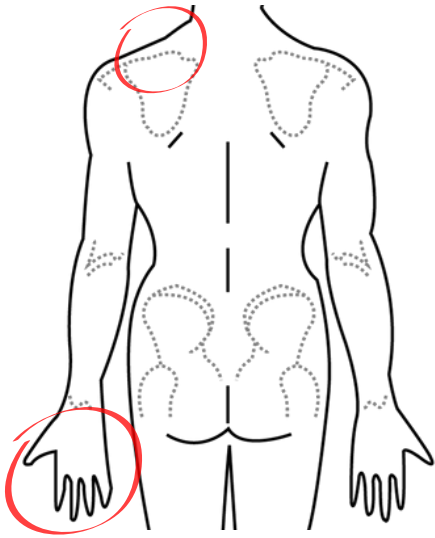
フリクションの後、再び、
左手で手を組んで、お客さまの左腕を戻します。

左手は組んだまま、お客さまの右肩に右手を置いて、
右肩と右手にプレッションをしていきます。



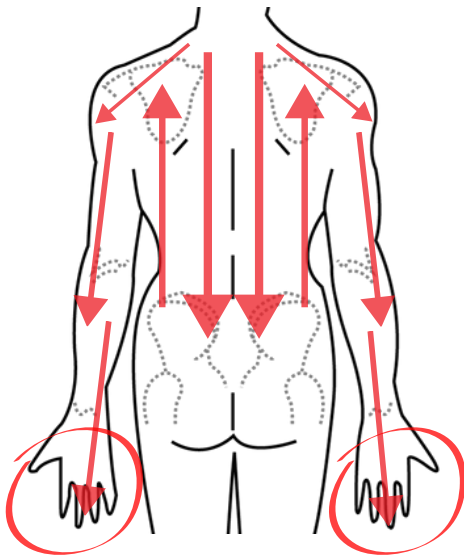
お客さまから、手を離さないように反対へ周り、
反対側、左の肩甲骨のフリクションです。
同じく、肩甲棘より上は、静脈角へ、
肩甲棘より下は脇に向かって流していきましょう。

★うつ伏せ、背中トリートメント手順、006



左の肩甲骨のフリクシヨンの後は、
右手でお客さまと手を組んで、腕を戻します。

右手は組んだまま、お客さまの左肩に左手を置いて
左肩と左手にプレッションをしていきます。

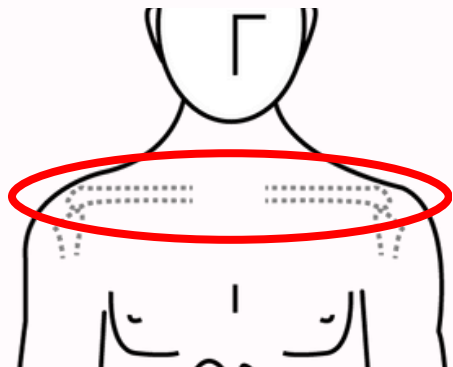


最後は、お客さまの頭側から、
背中全体にエフルラージュをおこないます。

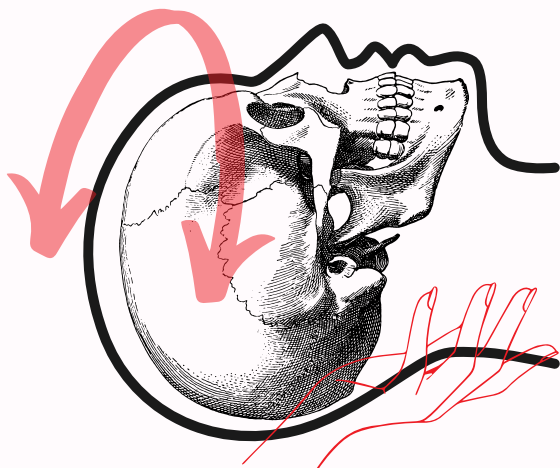
届かなければ、お客さまの頭を潰さないように、
立ち位置をずらして、トリートメントしましょう。

1歩でとどかない場合は、2歩で、おこないます。
最後は、両手をプレッションして、
手を抜く流れで上掛けをかけて、終了です。

★仰向け、首～肩のトリートメント手順、001

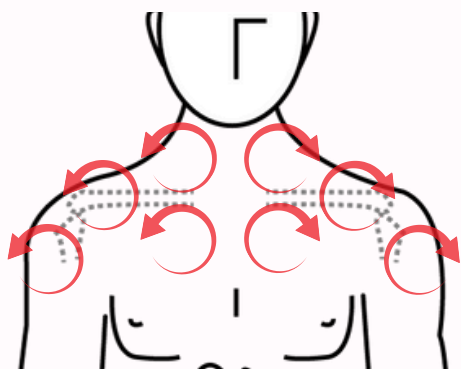


うつ伏せから仰向けになってもらったら、
トリートメントする場所を露出させていきます。
鎖骨まで出るようにしましょう。



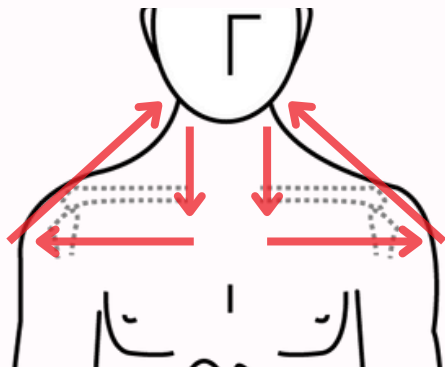
お客さまの頭を動かすときは、
首から手を入れて、後頭部を持ち上げるようにすると、
お客さまにストレスなく、動かすことができます。

お客さまの髪の毛が長い場合は、トリートメントの
邪魔にならないように、上に上げておきましょう。

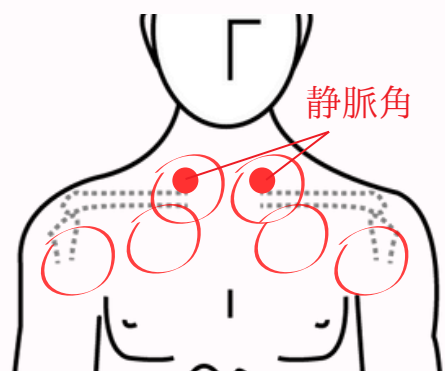


オイル塗布。トリートメントする場所全体に、
オイルを塗布していきます。

★仰向け、首～肩のトリートメント手順、002

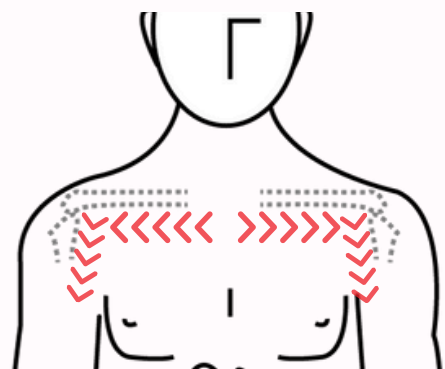


エフルラージュ、基本回数は3回です。
首の前～鎖骨～大胸筋～肩～首の後ろ、の流れで
トリートメントしていきます。



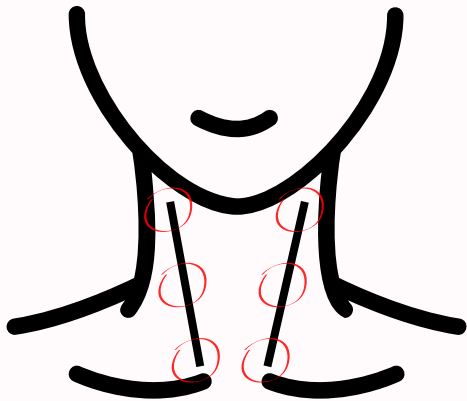
プレッション、それぞれ10秒～15秒。
静脈角(じょうみやくかく)、鎖骨の下、脇の3点を
プレッションしていきます。

静脈角へのプレッションでは、胸鎖乳突筋より内側に行かないように、0,5kg程度の圧力で、脈動を感じるまで、または15秒をマックスの時間で圧迫します。



ペトリサージュ、鎖骨の下、大胸筋を脇に向かって
流していくようにペトリサージュしていきます。

★仰向け、首～肩のトリートメント手順、003

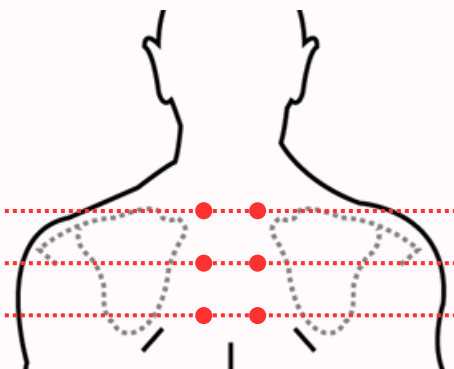


胸鎖乳突筋のプレッション。
筋肉をつまむように圧力を加えます。
上、真ん中、下の順番に、3点をそれぞれ10秒～15秒、
プレッションしていきます。



首のトリートメント。
静脈角に向かって流していきます。

効果としては、フリクションですが、
圧力はエフルラージュくらいで、優しく流します。



肩甲骨と、背骨の間のプレッション。
お客様の肩から、身体の下に手を入れて、
肩甲骨と背骨の間の3点を、指圧していきます。

プレッションの位置は、肩甲骨の下のラインから、
真ん中のライン、そして、上部のラインの順番です。

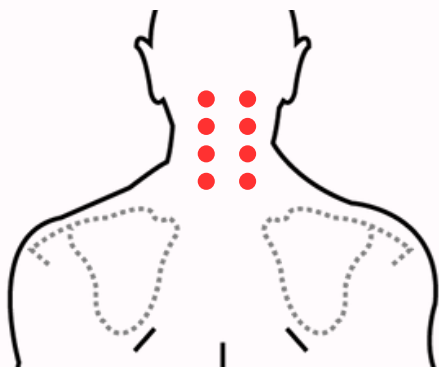
★仰向け、首～肩のトリートメント手順

続いて、首の後ろのプレッション。

お客さまの頭を持ち上げながら、片方ずつ指圧していきます。

右側を指圧するときは、お客さまの頭を軽く右側に傾けると、指圧しやすいです。

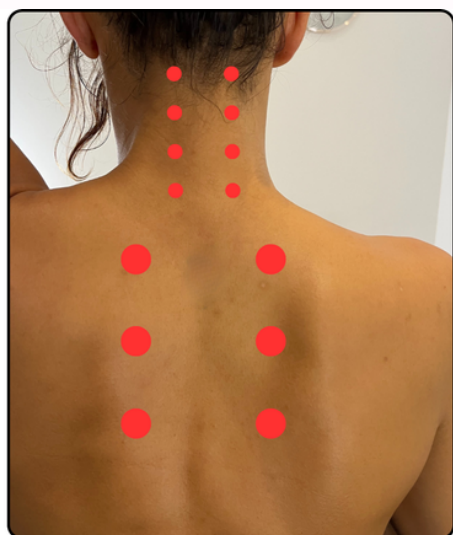
指圧する方の手は、手首をベッドに押し付けて、手を持ち上げるように、テコの原理を使うと、セラピストの負担が減ります。



動画では、この画像を使って解説してます。

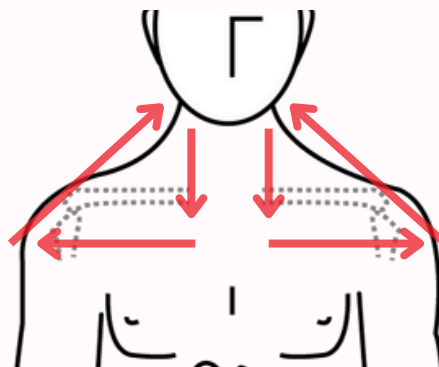
お客さまによって、肩甲骨と背骨の間の幅は違いますし、セラピストの体格差によっても、指圧できるポイントが違ってきます。

ムリをして、指を痛めたりしないように気をつけましょう。

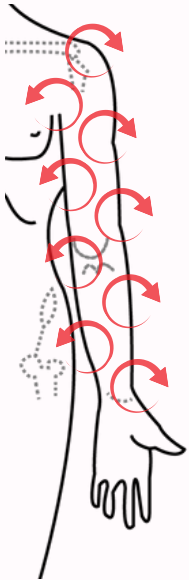


最後に全体にエフルラージュをおこないます。
基本回数の3回が終わったら、
上掛けをかけて、終わしましょう。

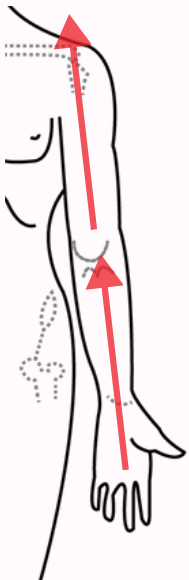
続いて、左腕のトリートメントに移ります。



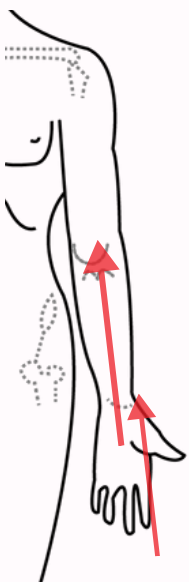
★仰向け、腕のトリートメント手順、001



トリートメントしていく場所を露出させて、
全体にオイル塗布をおこないます。
肩周りまで、忘れずに、オイル塗布しましょう。

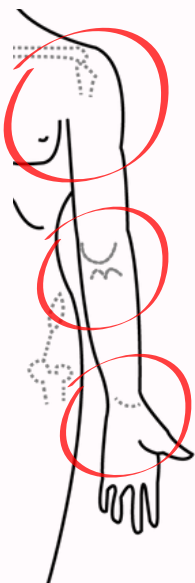


お客さまと握手をするような形で、手を握って、
腕全体をエフルラージュしていきます。
基本回数は3回。
肩まで包み込むように、トリートメントします。



前腕のエフルラージュと、手のエフルラージュ。
それぞれ、肘の関節、手首の関節を越えるように、
トリートメントを行っていきます。

★仰向け、腕のトリートメント手順、002

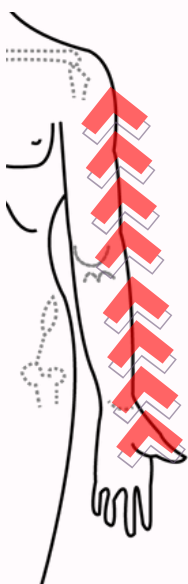


続いて、プレッションに入ります。
肩→肘の内側→手首と、順番に圧迫していきます。
手首は、両手で挟むように、おこないきましょう。



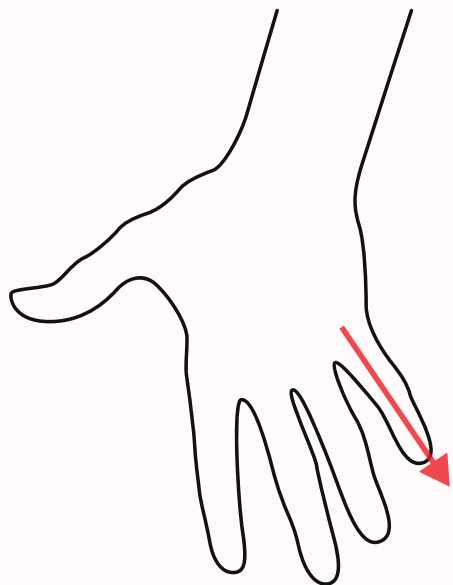
ペトリサージュは、
上腕→前腕の内側→前腕の外側の順番です。

上腕は、脇へ向かって流すように。
前腕は、内側も外側も、肘の内側の関節へ向けて
流すように、トリートメントしていきます。



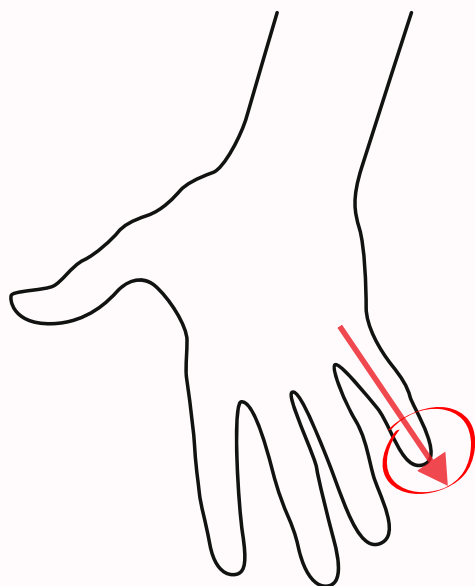
続いて、腕全体にフリクションをおこないます。
ストロークは、エフルラージュと一緒に。
身体を痛めないように、体重移動を使って、
圧力をかけて、トリートメントしていきます。

★仰向け、腕のトリートメント手順、003



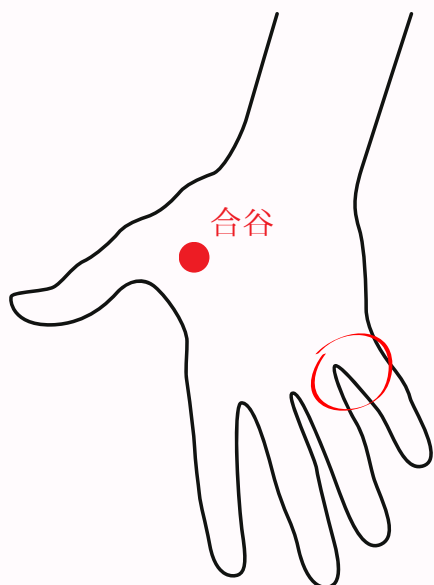
手指のトリートメントに入ります。
小指から一本ずつ、エフルラージュしていきます。
指の、関節をヒトツヒトツ、包み込むように、
ていねいに、トリートメントしていきましょう。

細かいトリートメントですが、
手は、感覚がとてもとても敏感です。
手を抜くと、すぐにバレます。
ていねいにトリートメントしていきましょう。



指の根本の関節から、ヒトツヒトツ包み込むように
エフルラージュしたら、指先のプレッションです。

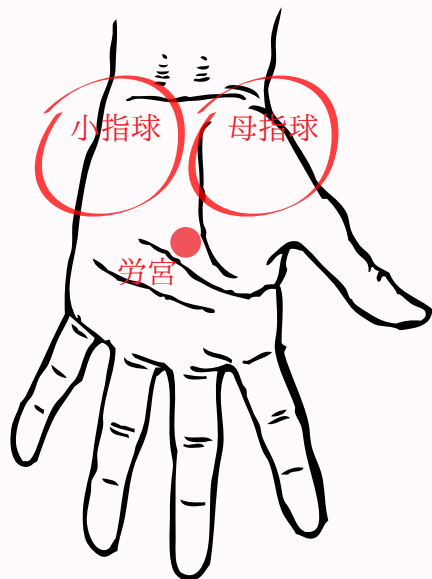
根本から指先に向かって、エフルラージュして、
爪を横から挟むようにプレッションします。
続いて、同じく根本から指先に上がってから、
爪を縦に挟むようにして、プレッションします。



指の根本から、各指の関節をエフルラージュして、
指先に横と縦のプレッションをおこなったら、
指と指の水かきに、プレッションをおこないます。
これを、小指から一本一本の指に対して、
ていねいにおこなっていきます。

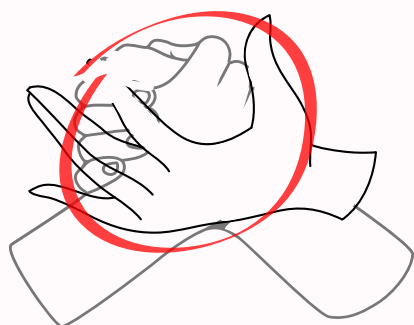
特に、親指と人差し指の間の合谷(ごうこく)というツボは、
「万能のツボ」と言われていて、
いろいろな効果効能が期待できます。

★仰向け、腕のトリートメント手順、004



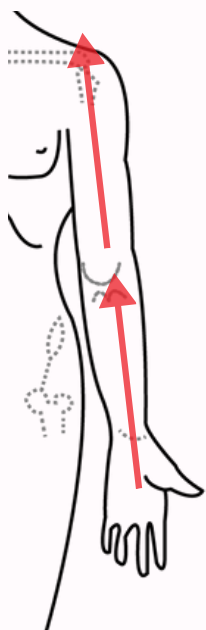
手を裏返して、手のひらのプレッションへ。
親指を使って、圧迫していきます。
セラピストは薬指と中指で、お客さまの親指と小指を
挟むようにして、下から広げるようにすると、
プレッションしやすいし、効果的です。

特に、母指球、小指球、そして労宮(ろうきゅう)
という、手のひら真ん中のツボが、効果的です。
手のひらのプレッションでも、
指だけで押さないようにしましょう。
体重移動を使うか、セラピストが腕を伸ばすように
圧迫を加えると、指への負担が軽減できます。



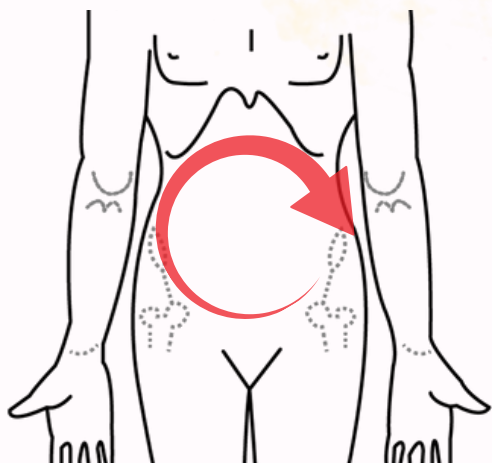
お客さまの手のひら全体を、
挟むようにプレッションしていきます。
お客さまと手を組むようにした後、
反対の手でそれを包み込むように握っていきます。

かなり、強めに圧迫してOKです。

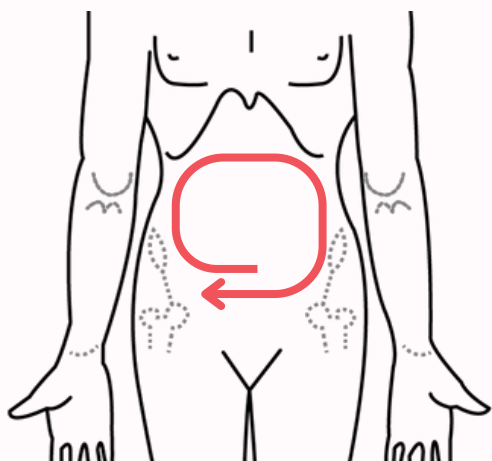


最後に、腕全体をエフルラージュして終わります。
肩まで包み込むようにトリートメントしたら、
最後は肩から両手で挟んで、ゆっくりと、
指先に抜けていくようにして、終わしましょう。

★仰向け、お腹のトリートメント手順、001



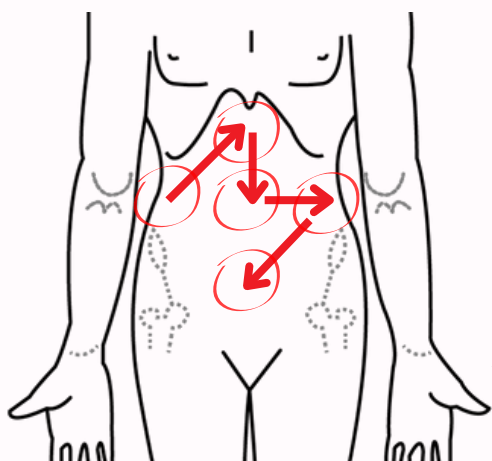
トリートメントしていく場所を露出させます。
肩にかかっているタオルを押さえながら、
上掛けを下げていきましょう。
その後、腹部全体にオイルを塗布していきます。



エフルラージュしていきます。基本は時計回りです。
片方の手は、円を描いてトリートメントさせて、
もう片方の手は、補助するようにおこないます。

圧力を強くすると、大腸の動きを活発化させます。
圧力の強さは、Maxでも 8 kg くらいにしましょう。

お腹がゆるいお客さまには、
逆時計回りにトリートメントをすると、効果的です。

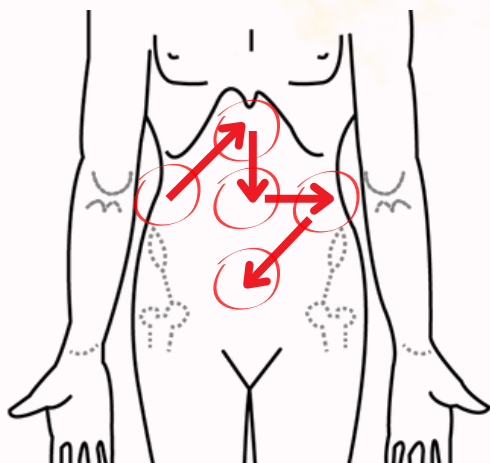


プレッション。
東洋医学的に各臓器に対応した場所に対して、
プレッションをおこなっていきます。

お客さまが息を吸った時に、膨らんでくるお腹に対して、
抑えるような形で、圧力をかけていきます。

こうすることで、
腹圧を高めて、腹部のリンパ節を開いていきます。

★仰向け、お腹のトリートメント手順、002



圧迫の位置は5点。

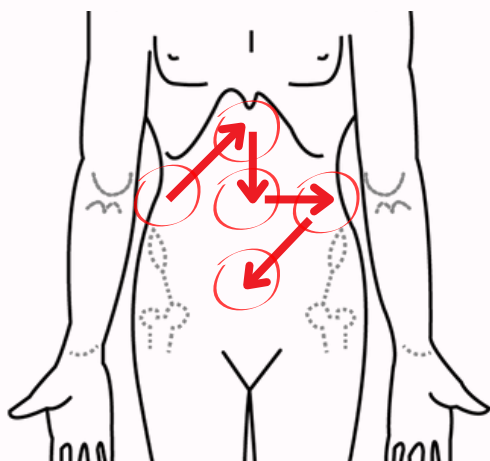
右脇腹→鳩尾→おへそ→左脇腹→下腹部の順番にプレッションをおこなっていきます。

矢印の順番は、経絡の流れと関係しています。

時間は、いつも通り、10秒から。

脈動を感じられたら、OKです。

脈動を感じられなくても、時間は最大で15秒です。



それぞれの場所は、

東洋医学的にそれぞれの経絡に繋がってます。

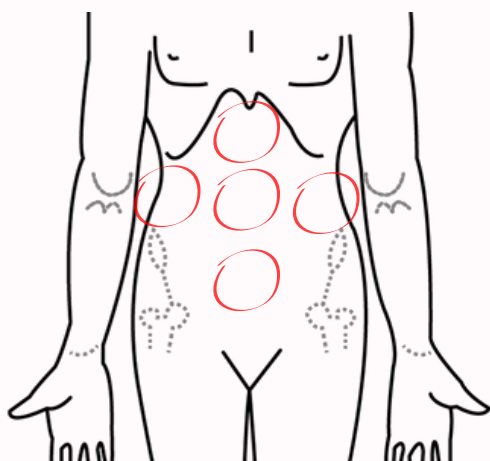
右脇腹：肝臓/胆のう

鳩尾：心臓/小腸

おへそ：脾臓/胃

左脇腹：肺/大腸

下腹部：腎臓/膀胱



圧迫する場所が、他の場所と比べて固かったり、張っている場合、関連する臓器が疲れている可能性があります。

右脇腹：肝臓/胆のう：食べ過ぎ、飲み過ぎ

鳩尾：心臓/小腸：不安、考えすぎ、ストレス

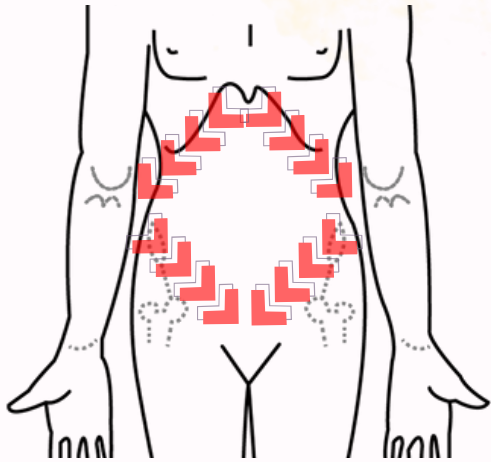
おへそ：脾臓/胃：ストレス、血液の流れが悪い

左脇腹：肺/大腸：不安、気分の低下、むくみ

下腹部：腎臓/膀胱：水分の摂りすぎ、泌尿器系

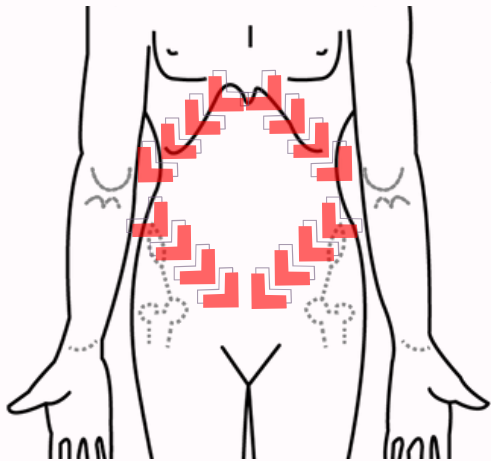
一例ですが、生活改善の指標にしてください。

★仰向け、お腹のトリートメント手順、003



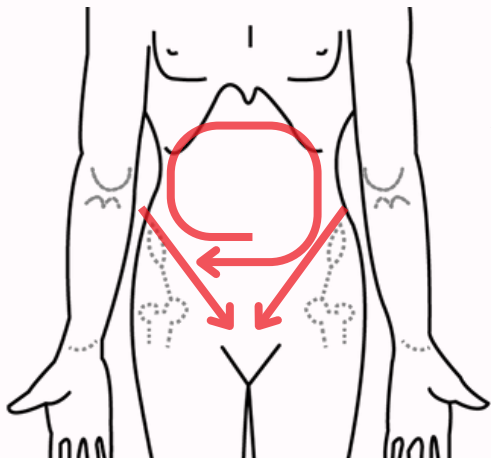
フリクション。
みぞおちからは、肋骨に沿って、脇腹に向けて、
後ろに手を回したら、ソケイ部に向かって流すように
トリートメントしていきます。

おへそを境に、上は脇腹の方へ、
下はソケイ部に向かってリンパが流れるからです。



このリラクゼーショントリートメントでは、
腹部にペトリサージュはおこないません。

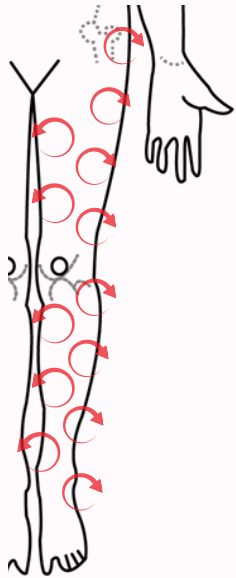
ですから代わりに、
フリクションをもう3回、追加で行います。



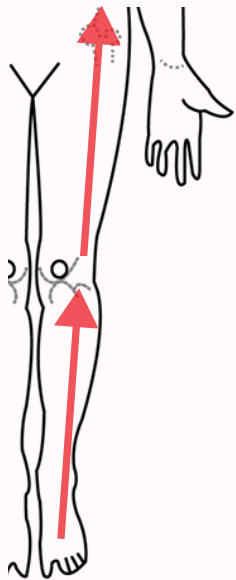
最後に、再びエフルラージュをして、終わります。
最後は、フリクションの要領で、
脇腹からゆっくりと抜いていくように、終わりましょう。

終わったら、上掛けをかけて、
左足のトリートメントへ移ります。

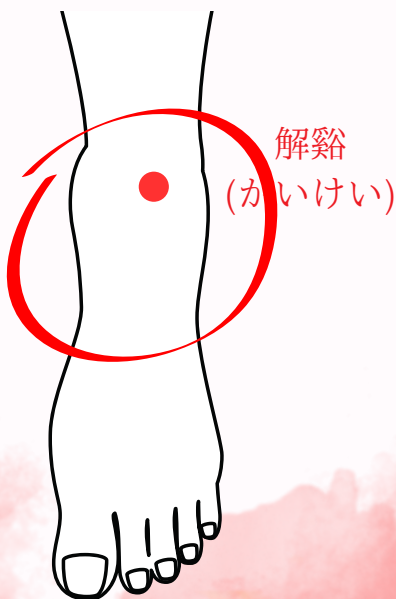
★仰向け、足のトリートメント手順、001



まずは、トリートメントする場所を露出させます。
その後、足全体にオイルを塗布していきます。



エフルラージュ。基本回数は3回。
2kg～15kgの圧力で、トリートメントします。
身体を痛めないように、体重移動を使いましょう。
お客さまと体格差があって、
1歩で、足全体をトリートメントできなければ、
2歩でトリートメントしていきましょう。

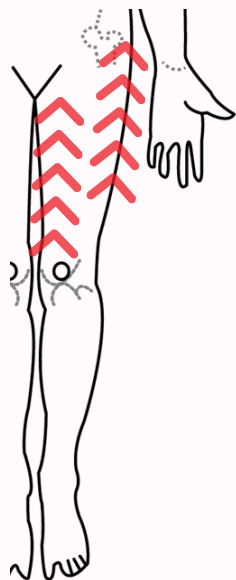


足首の関節のプレッションです。10秒～15秒。
足の関節全体を包み込むように持ち、圧迫します。
足関節の前面にある凹みは、
解谿(かいけい)という名前のツボです。
ここに、親指を当てるように圧迫しましょう。

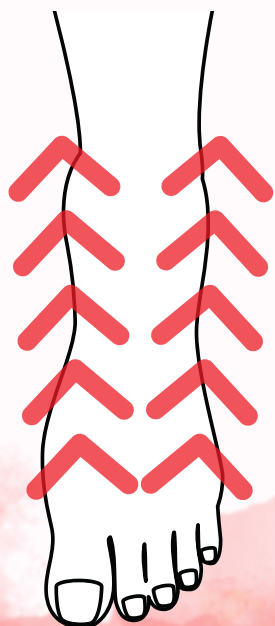
★仰向け、足のトリートメント手順、002



続いて、ペトリサージュに入ります。
まずは前脛骨筋(ぜんけいこつきん)という、
スネの外側についている筋肉をほぐしていきます。
基本回数は3回×3回です。
ここは、つま先を上げるための筋肉です。
よく歩く人や、立ち仕事の人は疲れる筋肉です。

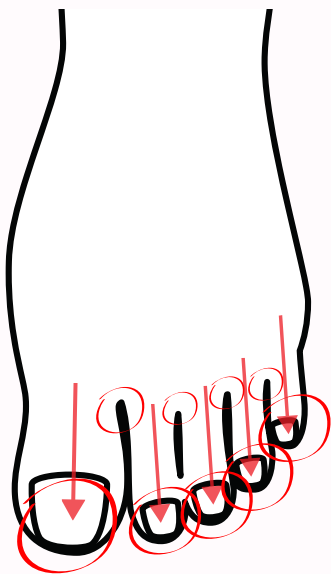


続いて、太ももをペトリサージュしていきます。
まず、内側と前側に、次に、外側におこないます。
セラピストの手の形は熊手です。
それぞれ、基本回数は3回×3回です。
体重移動を使って、ソケイ部に向かって、
疲れを流していくようにおこないきましょう。



足首～足の甲全体をペトリサージュしていきます。
基本回数は3回×3回です。
手のひら全体を密着させて、親指～母指球を使って
お客さまの足首～足の甲まで、全体を揉み込みます。

★仰向け、足のトリートメント手順、003

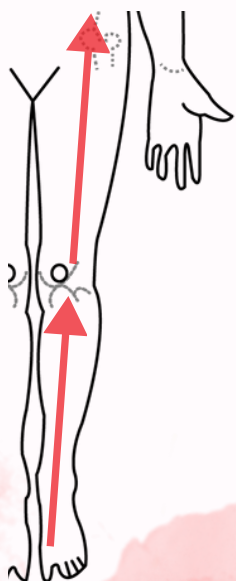


足の指のプレッションをおこなっていきます。
小指から順番に、根本から指先に向かって伸ばすように
トリートメントして、指先を圧迫します。
足の爪を上と下から挟むような形で、圧迫します。
秒数は、それぞれ10秒～15秒ずつ。

指先の後は、
指と指の間の水かきの部分も圧迫していきます。



フリクションをおこないます。基本回数は3回。
15kg～30kgの圧力で、ソケイ部に向かって、
疲れを流すようにトリートメントしていきます。



最後に、エフルラージュです。基本回数は3回。
圧力は2kg～15kgです。
フリクションより、圧力を弱めておこないます。

最後は、足先を包み込むようにプレッションして、
ゆっくりと名残り惜しむように、抜けていきます。

★頭のトリートメント手順、001

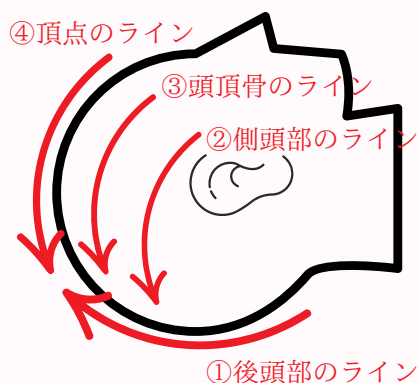
頭のトリートメントでも、首～肩のトリートメントの時と同じように、首筋から手を入れて、後頭部を持ち上げるようにお客さまの頭を動かします。

頭のトリートメントでは、まず、お客さまの頭を右か左の、どちらかに傾けます。

人によって、傾けられる角度が違ってきますので、お客さまに痛みを与えないように、優しく慎重に傾けましょう。

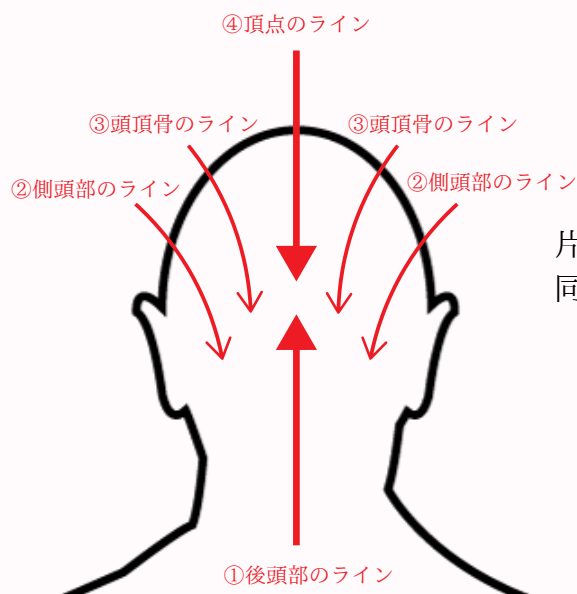


トリートメントするラインは、片面4本です。



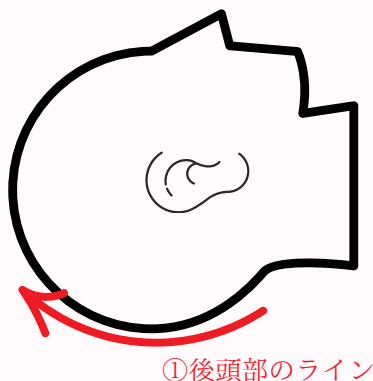
①後頭部のライン→②側頭部のライン→
③頭頂骨のライン→④頂点のラインの順番に、
基本回数3回で、トリートメントしていきます。

圧力は、Max10kgの圧力です。
自分の指を痛めないように、でもお客さまをスッキリと
目覚めさせるように、力強くトリートメントしていきます。



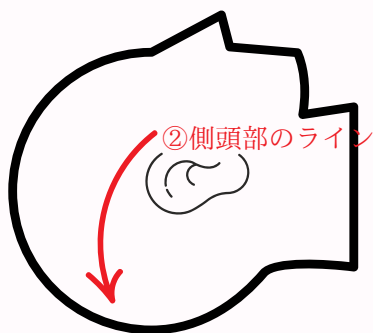
片方が終わったら、反対側にお客さまの頭を傾けて、
同じように4本のラインをトリートメントしていきます。

★頭のトリートメント手順、002



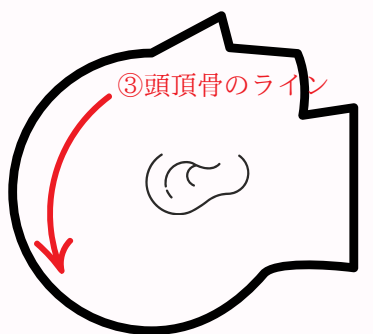
①後頭骨のラインには、疲れ目に効果的なツボがあります。

さらに、筋肉は首～肩ともつながっているので、肩こりや、頭痛にも、効果が期待できます。



②側頭骨のラインは、歯ぎしりや、噛み締めのある人、噛み合わせの悪い人にも効果的です。

この辺りの筋肉がこっていると、頭痛を引き起こすこともあります。ほぐすことで、ストレスの解消や、小顔効果も期待できます。

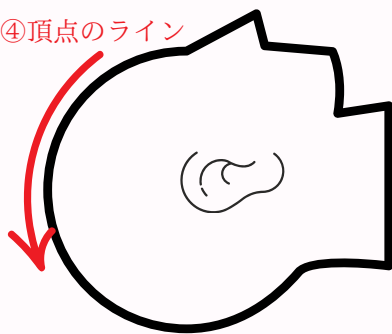


③頭頂骨のラインは、ストレスの軽減にも効果が期待できますが、顔のむくみにも効果的です。

このラインと頂点のラインは、考えすぎる人などは、特に頭皮が張り付いているような感触があると思います。しっかりほぐすと、お客さまもスッキリするはずです。

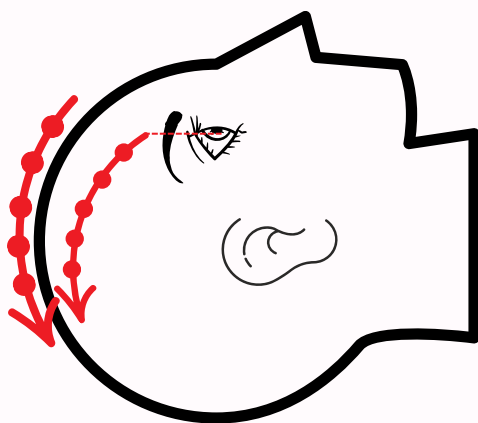
★頭のトリートメント手順、003

④頂点のライン



④頂点のラインで、皮膚が頭蓋骨に張り付いているような感触がある人は、ストレスがある人、考えすぎる人です。

この辺りが固いお客さまには、指を軽く押さえつけて、頭皮を左右に動かすようにトリートメントしてあげると、効果的です。



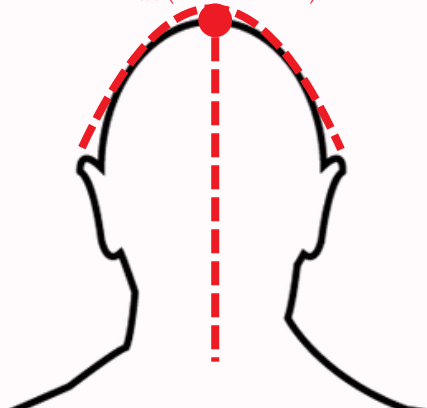
左右両方、4つのラインをトリートメントしたら、続いて、指圧でのツボ押しに入ります。

まずは、頭頂骨のラインを押していき、その後に、頂点のラインのツボ押しをしていきましょう。

それぞれ、スタートは髪の毛の生え際からです。残りの時間に合わせて、回数は調整してください。

時間がある場合は、1 cmくらいの幅でツボ押ししましょう。時間がないときは、数を少なくすればOKです。

天誅(てんちゅう)

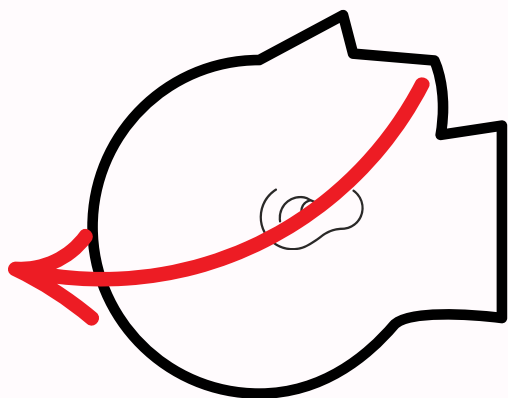


頂点のラインと、耳のラインを繋いだあたりに、少し凹んだ場所があります。ソコが、天誅(てんちゅう)です。

天誅は、全身の気の出入り口とも言われ、ここを指圧することで、全身の気の流れが整うと言われています。

時間がなさすぎる時は、ラインのツボ押しを飛ばして、ここだけでも指圧していきましょう。

★頭のトリートメント手順、004



最後に、アゴ先から天誅(てんちゅう)に抜けていくように、トリートメントして終わります。

圧力は、強めのエフルラージュくらいで、手だけでトリートメントしないように気をつけましょう。

身体全体で、体重移動を使っておこなうと、お客さまも心地が良いです。

Therapist Improvement Committee Online Academy

リラクゼーショントリートメント 手順確認用の資料



セラピスト向上委員会
オンラインアカデミー