

A circular botanical illustration border surrounds the central text. It features various plants including ferns, a red leaf, a green leaf, a yellow flower, a purple flower, and a branch with small pink flowers.

JMC

Neutral Motion



Home Manipulative Therapist

手技医学の世界

講義 1 . Self Care の手技療法

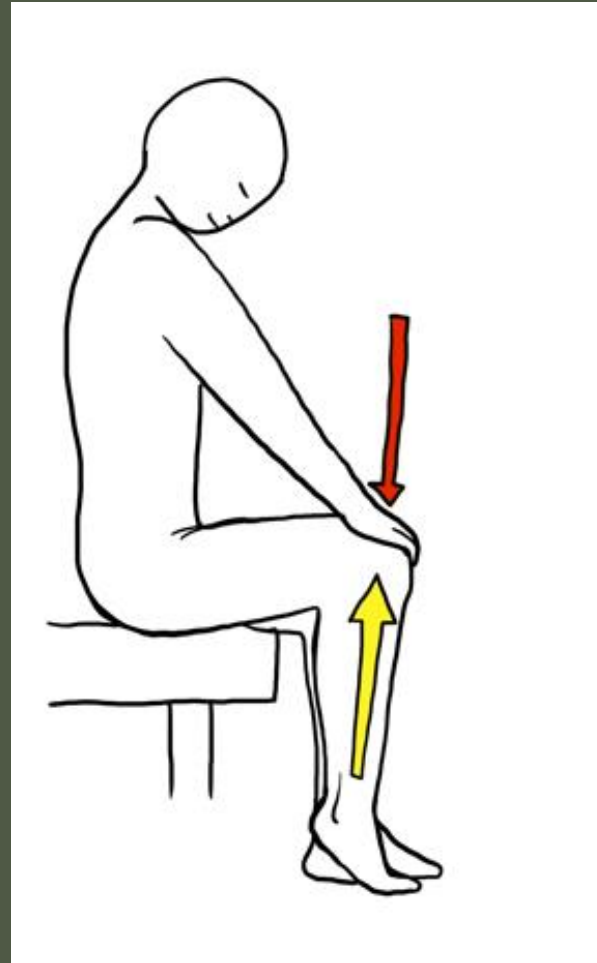


どこでも筋トレ

後脛骨筋

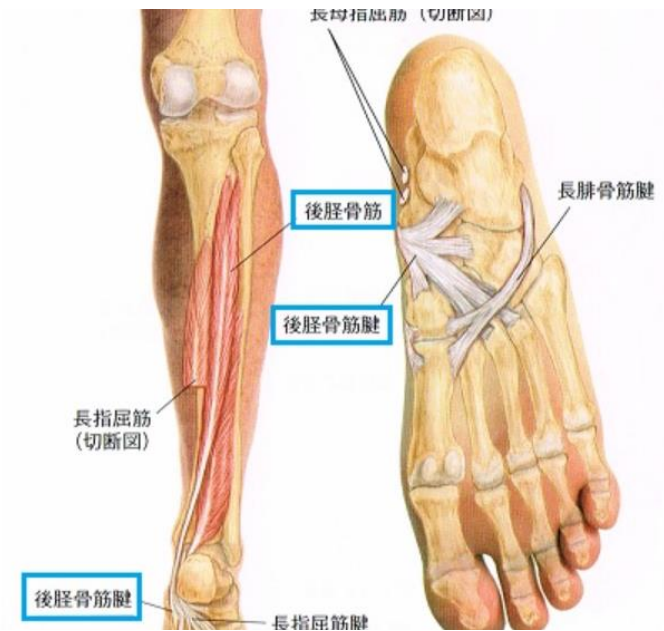
後脛骨筋の筋トレは、踵を上げることで筋トレになる。先ず、**下腿を外旋**させる。小指の所を軸に**踵を上げる**。負荷をかけるように、膝の上から両手で下に押すようにする。**偏平足**の改善になる。

5秒数えて踵を下す。3回行う。



Self Care 足関節

1. 後脛骨筋 足関節と扁平足の調整と治療



どこでも筋トレ

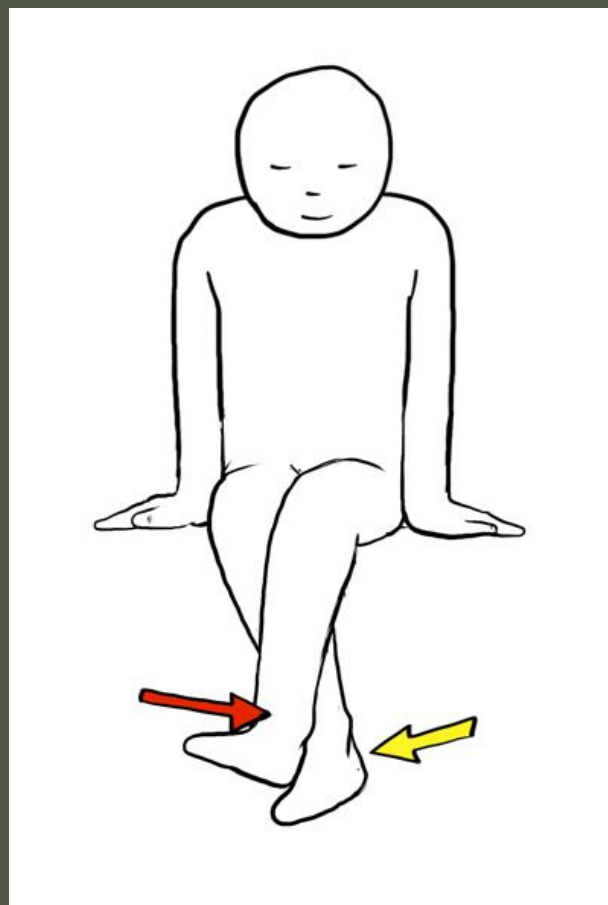
長腓骨筋

長腓骨筋は、**足甲高の予防**になり、踵の痛みや土踏まずの痛みの治療にもなる。

右足の治療では、足指を下げ内返し・下腿内旋の状態にする。

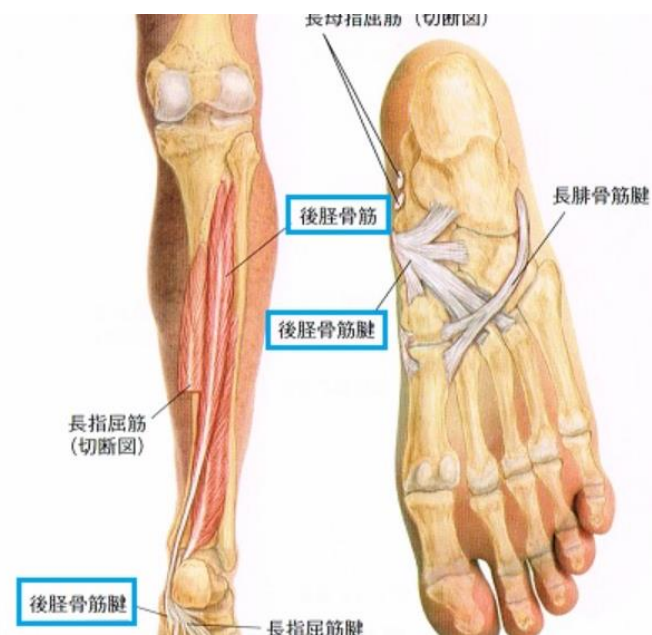
その右足の状態を真逆の、**外旋・外返し**に力を入れる。

力を入れた状態で、5秒数えて、3回繰り返す。



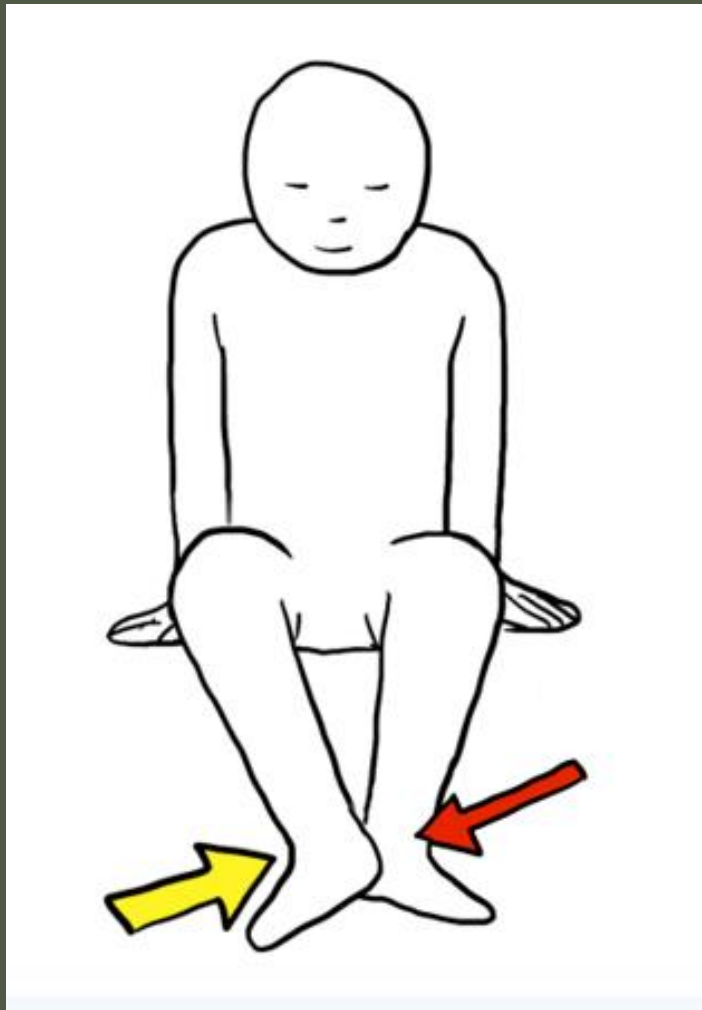
Self Care 足関節

2. 長腓骨筋 足関節と足甲高の調整と治療



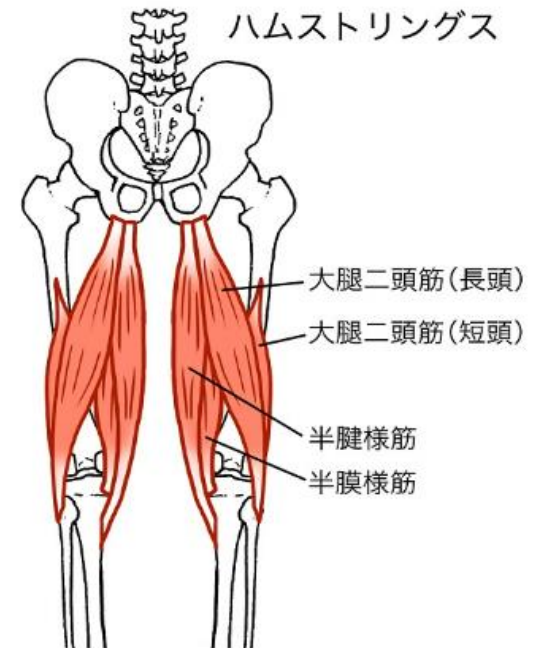
どこでも筋トレ

内側ハム
右足の内側ハム
ストリングスを
筋トレには、
右足を**外旋**させ、
左足の土踏まず
に当て、**引く**よ
うにする。
電車内でも、誰
にも気づかれず
ミニ筋トレがで
きる。行きと帰
りで、膝痛解消
です！



Self Care 膝関節

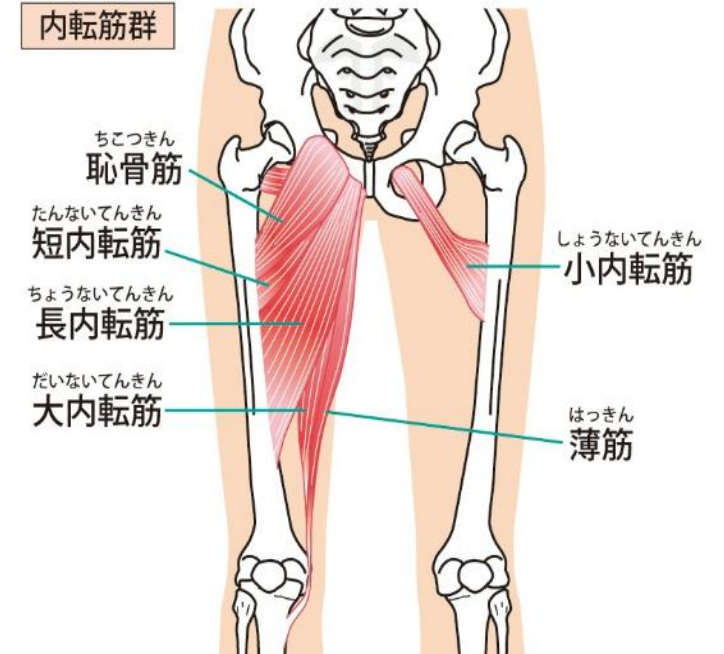
3. 半腱様筋と半膜様筋 内側ハムストリングスの調整と治療



Self Care 膝関節

4. 内転筋群

恥骨筋・小・短・大・長・薄筋

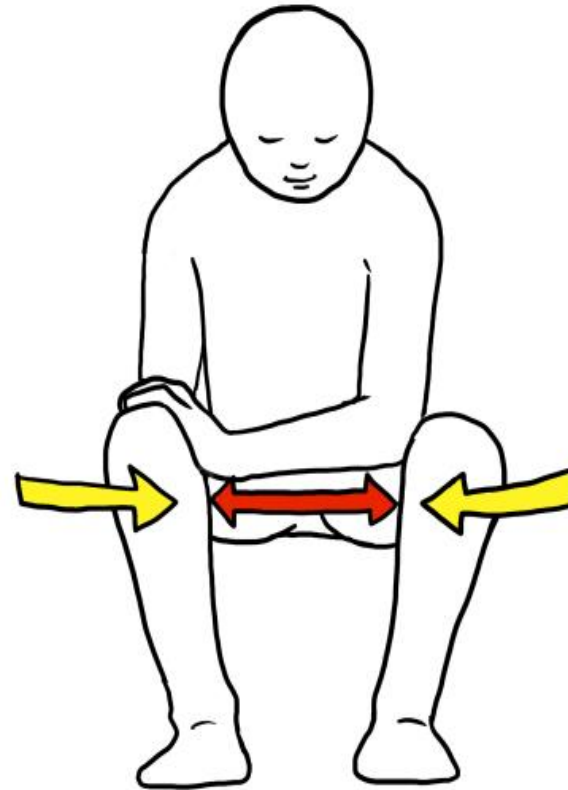


どこでも筋トレ

内転筋群

右足を筋トレする場合のコツは左手を使うと痛くはない。

左足は壁にして右足を頑張る！
電車内でやるときは、腕を挟まずに、
膝同士を押し合うようにする。
仰臥位では、膝をつけるようにする。



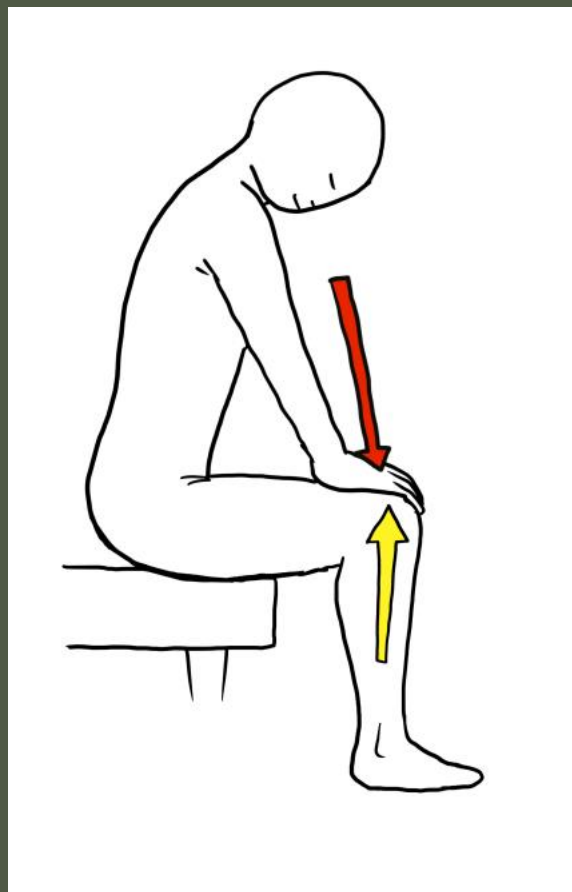
どこでも筋トレ

腸骨筋

腸骨筋は、骨盤の内側にあり、股関節屈曲の働きがあり、大小腰筋と共に**腸腰筋**と呼ばれています。

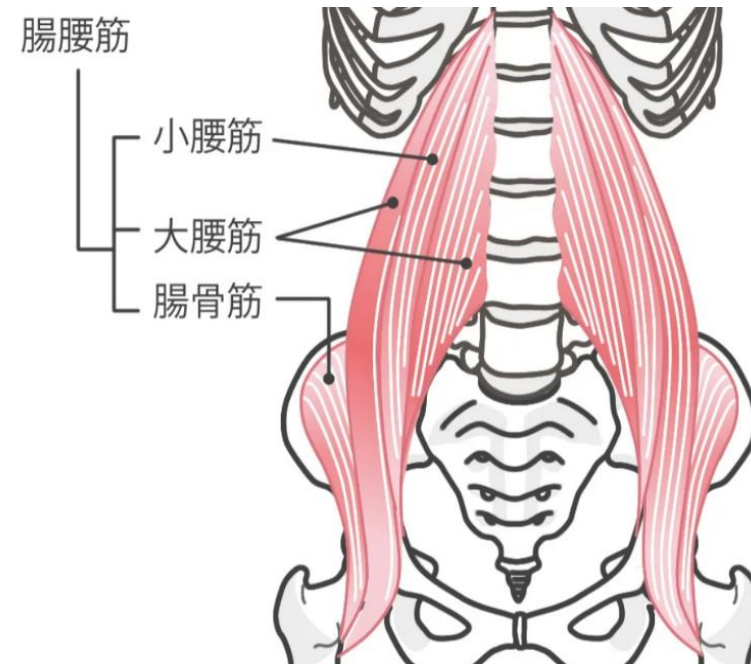
腰痛の原因と言われる程重要な筋肉です。

筋トレは、**股関節60度**開き気味の角度で、上・内の方向に力を入れる。電車内では、足を閉じたままで行う。



Self Care 腰背部

5・腸骨筋 腰背部の調整と治療



Self Care 腰背部

6. 大腰筋・小腰筋 腰背部の調整と治療

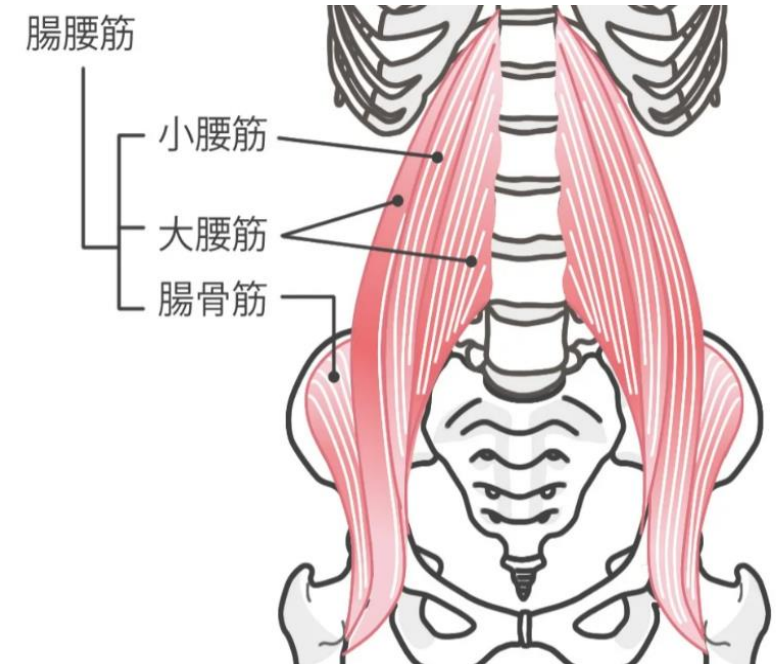
どこでも筋トレ

6. 小・大腰筋

小・大腰筋が疲労をおこすと脊柱起立筋に依存することになり、**腰猫背**になります。

通常、**脊柱管狭窄症**になりやすく、稀にヘルニア症状にもなります。

股関節が、90度以上になると大腰筋の働きで、膝が上がるが疲労が溜まると上がりにくくなるので、**要注意!**

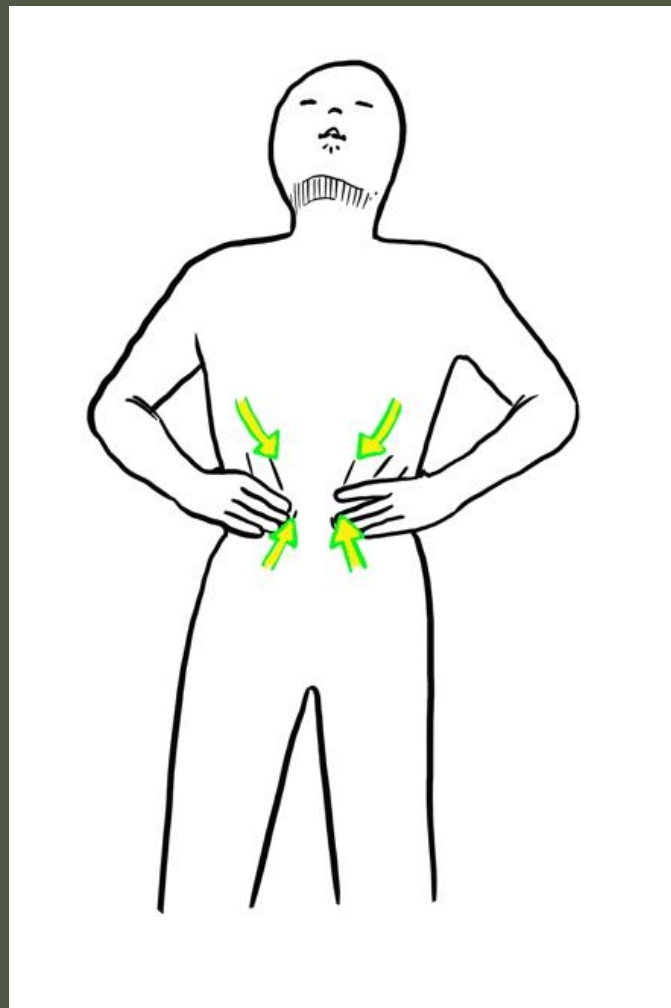


どこでも筋トレ

腹横筋

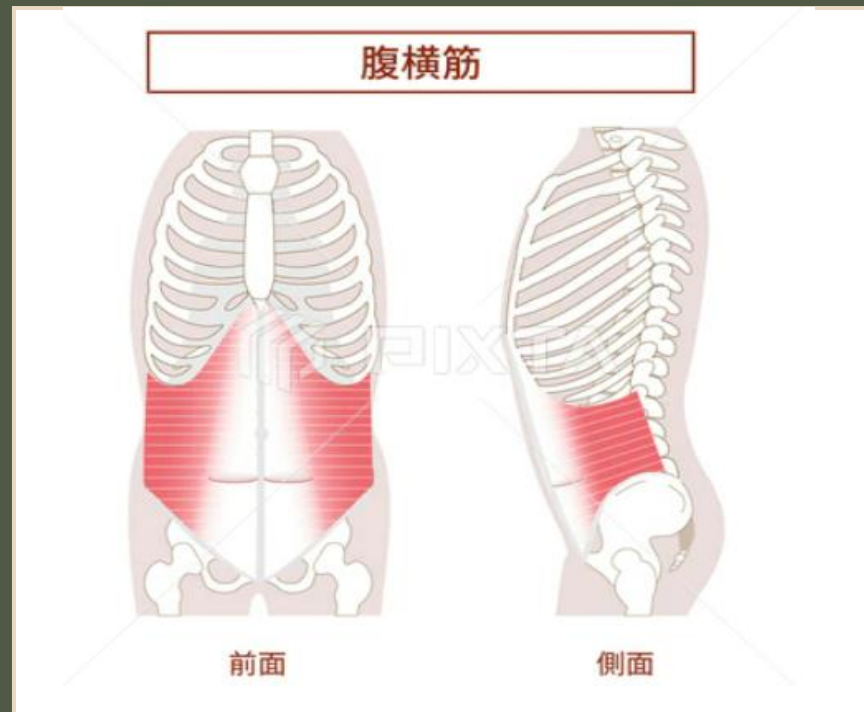
腹横筋は、お腹周りを引き締める筋肉で、弱くなる（膨らませたままの状態）と脂肪が溜まりやすくなる。

仰向けでやる場合は、できるだけ**お腹をへこませる**ように、**手で押して**補助してやる。電車では、お腹をへこましたまま5つ数え、3回行う。



Self Care 腹部

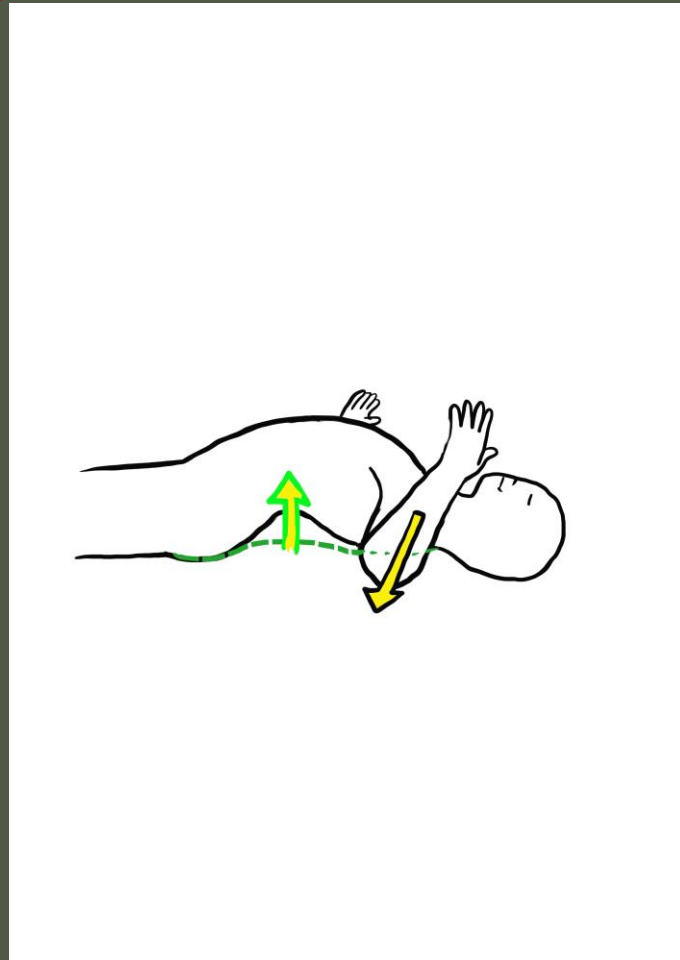
7. 腹横筋 腹部の調整と治療



どこでも筋トレ

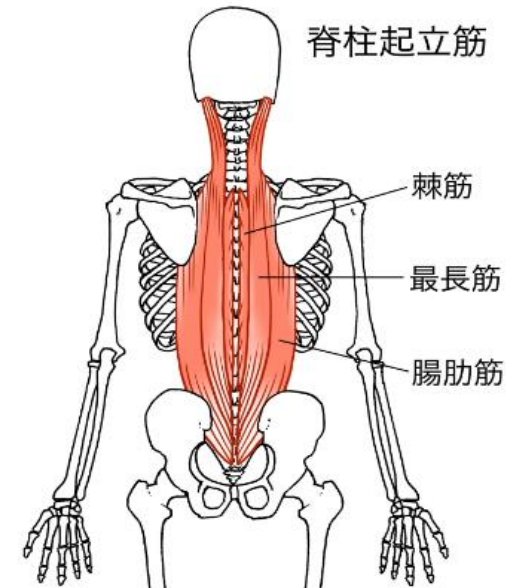
脊柱起立筋

脊柱起立筋は、腰椎部分の伸展と側屈の作用をする。**腸腰筋**と拮抗するので、どちらかが疲労すると姿勢が崩れ、脊柱に関わる**自律神経**に異常をきたし**内臓**にも**影響**が出る。骨盤に歪みが出ると、脊椎に側屈、回旋が生じて**下肢に症状が出てくる**ので早めの調整が必要である。



Self Care 背骨

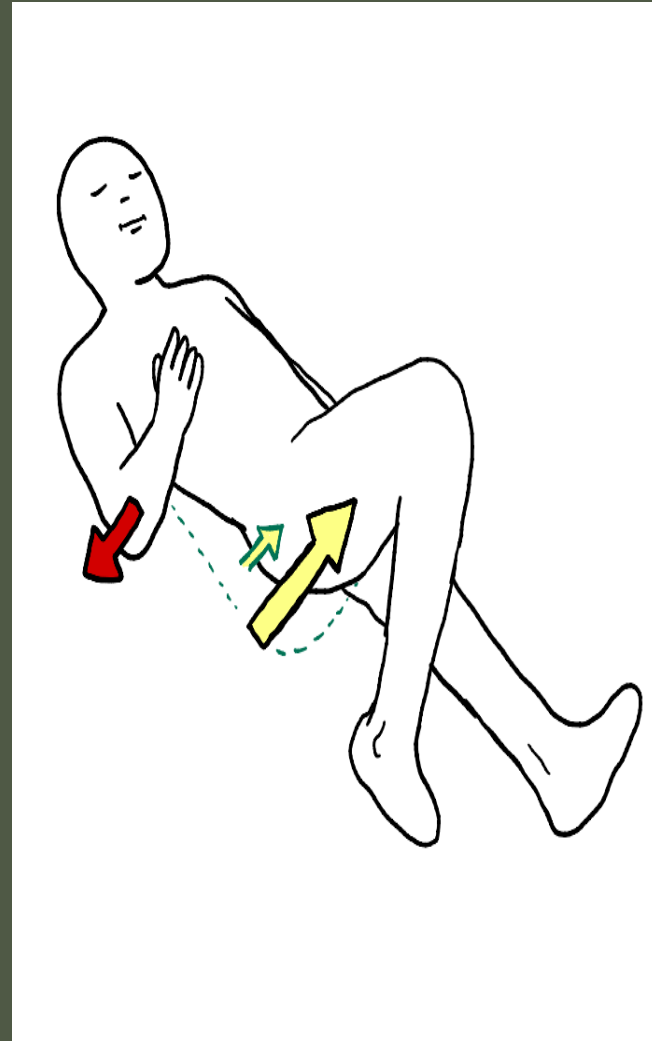
8. 脊柱起立筋 棘筋・最長筋・腸肋筋の調節



どこでも筋トレ

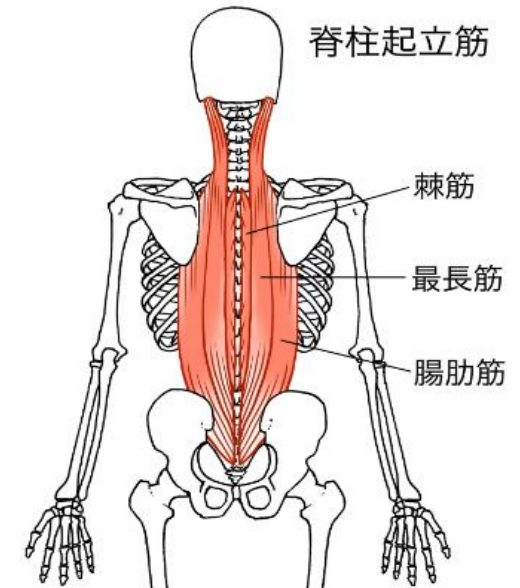
片側脊柱起立筋

脊柱起立筋は、腰椎部分の伸展と側屈の作用をする。腸腰筋と拮抗するので、どちらかが疲労すると姿勢が崩れ、脊柱に関わる自律神経に異常をきたし内臓にも影響が出る。骨盤に歪みが出ると、脊椎に側屈、回旋が生じて下肢に症状が出てくるので早めの調整が必要である。



Self Care 背骨

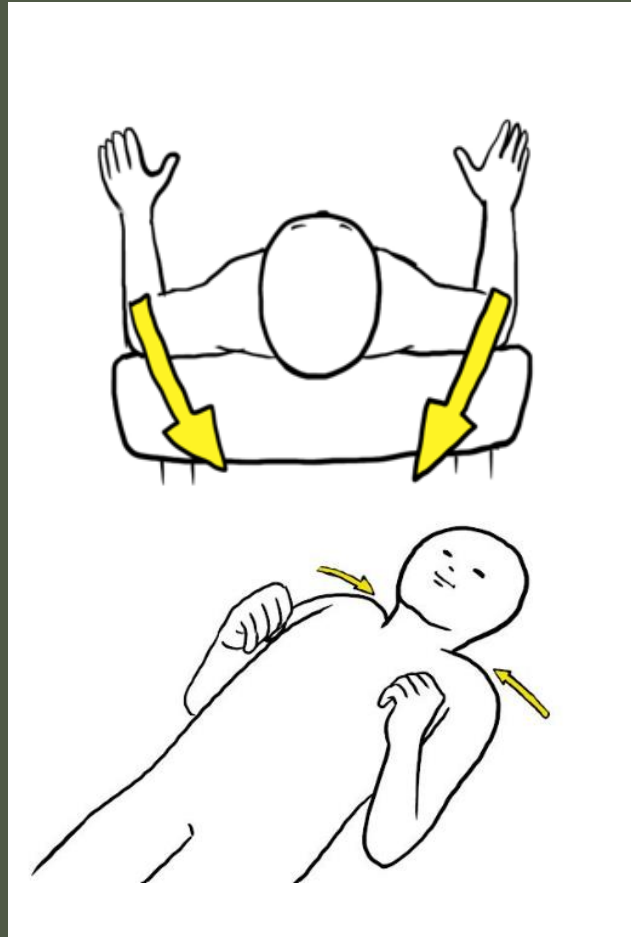
9. 片側脊柱起立筋 棘筋・最長筋・腸肋筋の調節



どこでも筋トレ

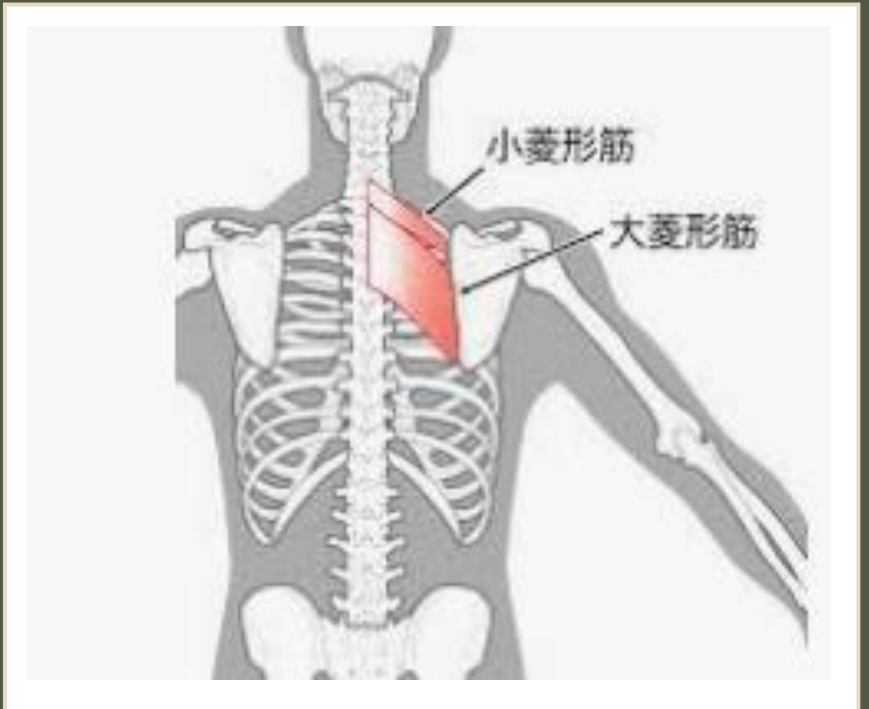
菱形筋

菱形筋は、肩甲骨を背骨に寄せるようにする筋肉で、**前鋸筋**や**肩甲下筋**と拮抗する筋肉です。菱形筋が働かなくなると、**巻き肩**となり、猫背で首をぶら下げるような姿勢になり、**呼吸も浅くなる**と体のエネルギーが不足します。



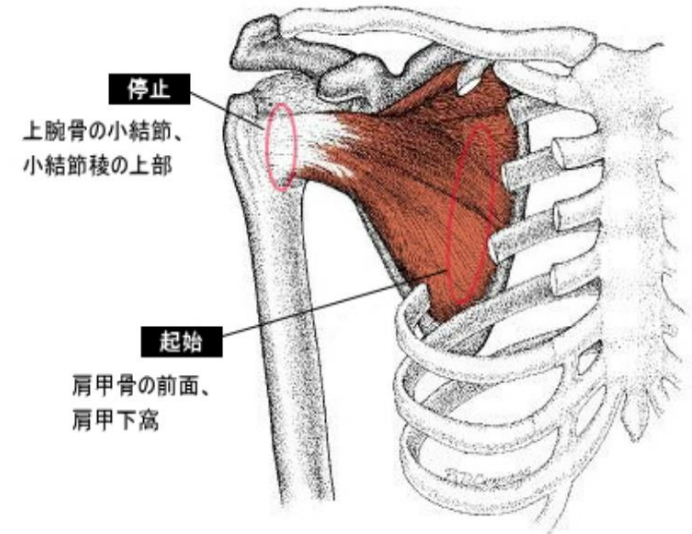
Self Care 肩関節

10. 大菱形筋・小菱形筋
首肩関節の動きがスムーズになる



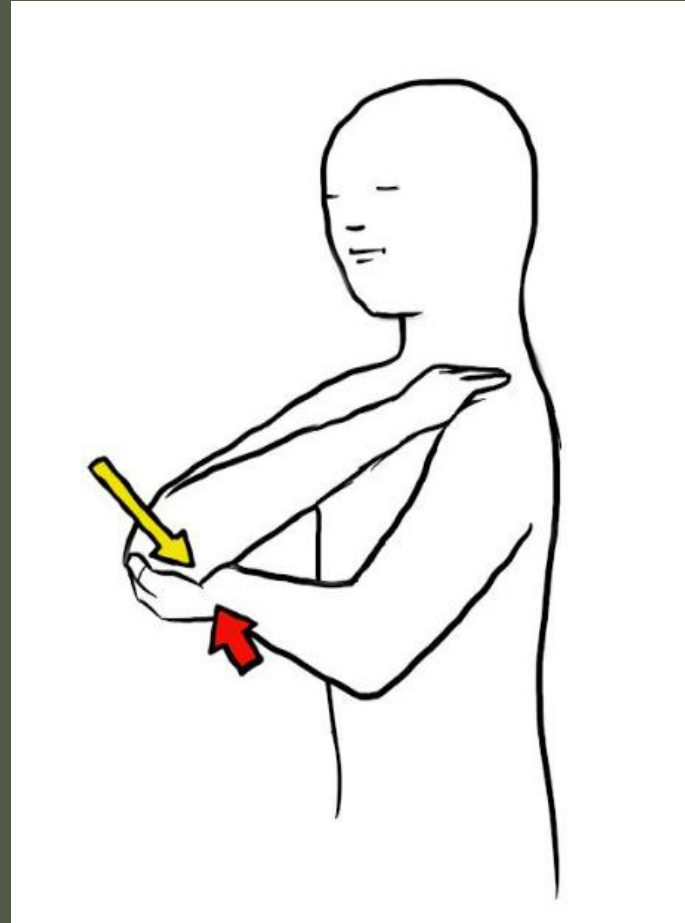
Self Care 肩関節

11. 肩甲下筋 肩関節の動きがスムーズになる



どこでも筋トレ

肩甲下筋
右肩甲下筋の筋トレは、**右手指を左鎖骨に触れる**ようにし、少し浮かせた**肘を胸に近づける**ようにする。それを、左の手で抵抗するように力を入れる。
電車の中でも、ミニ筋トレができる。
5つ数えて3回!



Self Care 肩関節

12. 前鋸筋 首肩関節の動きがスムーズになる

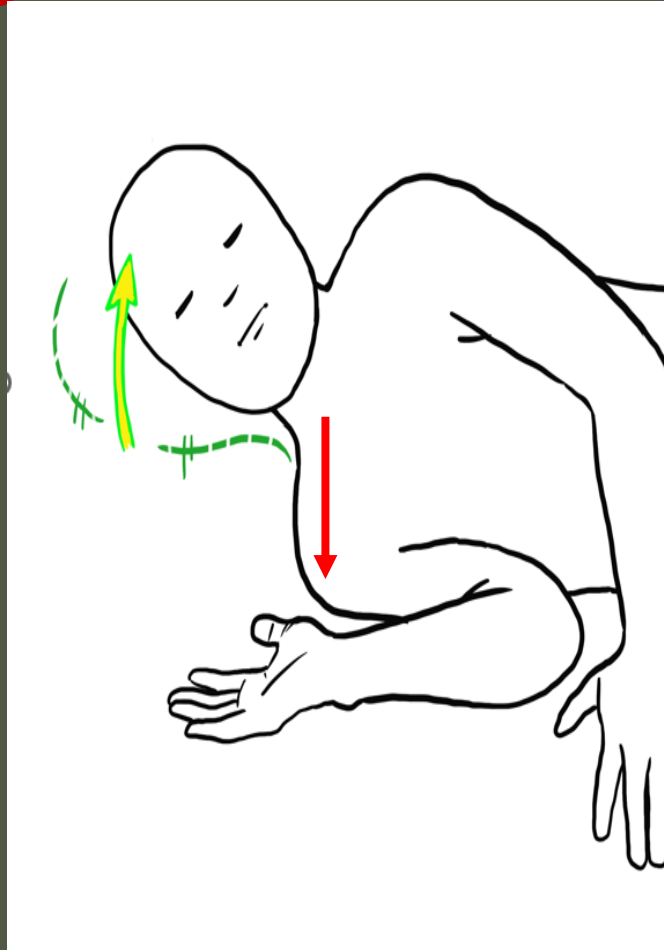


どこでも筋トレ

前鋸筋

前鋸筋は、肩甲骨の内側縁から肋骨の前胸壁についており、**菱形筋と拮抗**するようになっている。作用は、**肩甲骨を外へ真横に押し出す**ように動かす。肩の関節が、屈曲方向へ動かす時や、手から離れた位置の物を取る時に使われる。

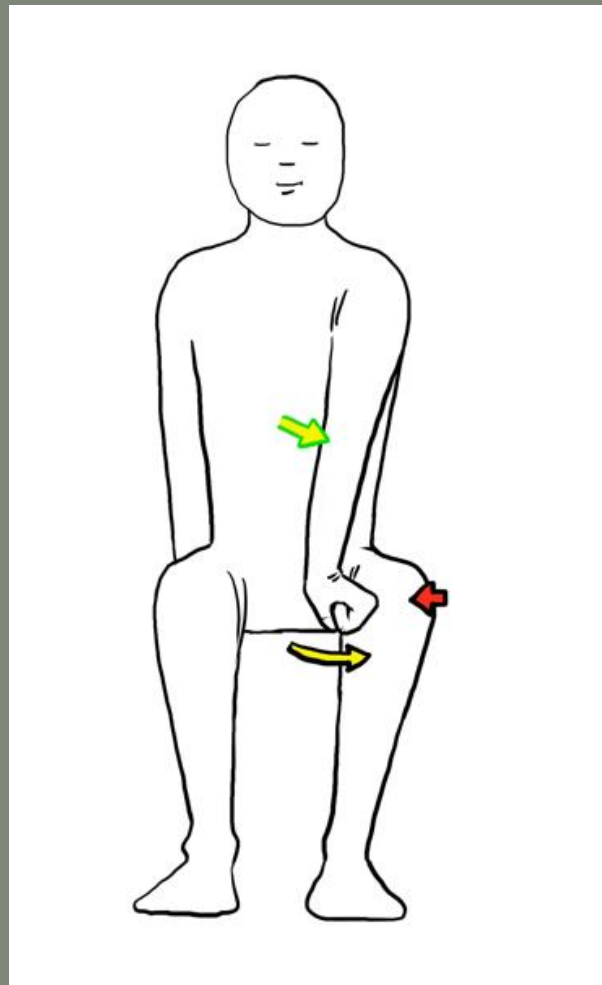
まず、両手を体の横に肘を曲げた状態で肩甲骨を寄せる。次にその状態から**羽のように広げる**。



どこでも筋トレ

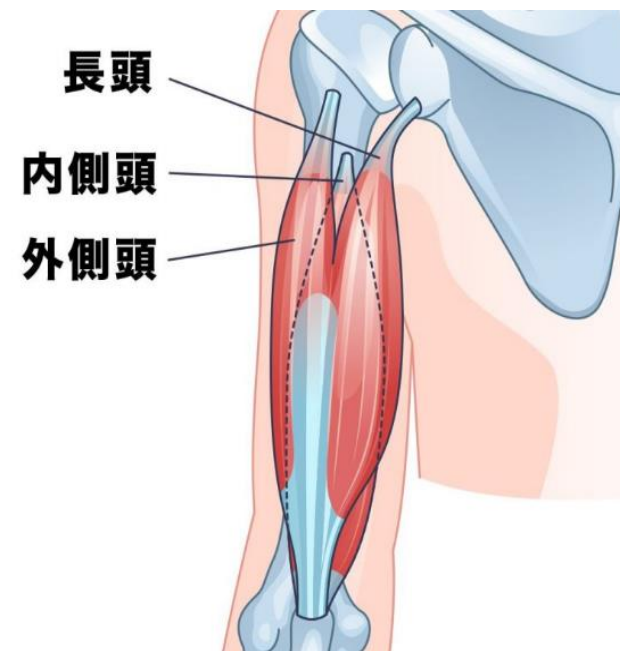
上腕三頭筋

上腕三頭筋は、腕立てやお相撲のツッパリなどが分かりやすいですね。上腕二頭筋は、引き寄せる筋肉で、三頭筋は押し出す筋肉です。神経に激を入れる方法は、グーにした手を、太ももに肘をピンと伸ばしたまま押し付ける。その他では、やはり腕立て伏せを膝をついたままやってみてください。



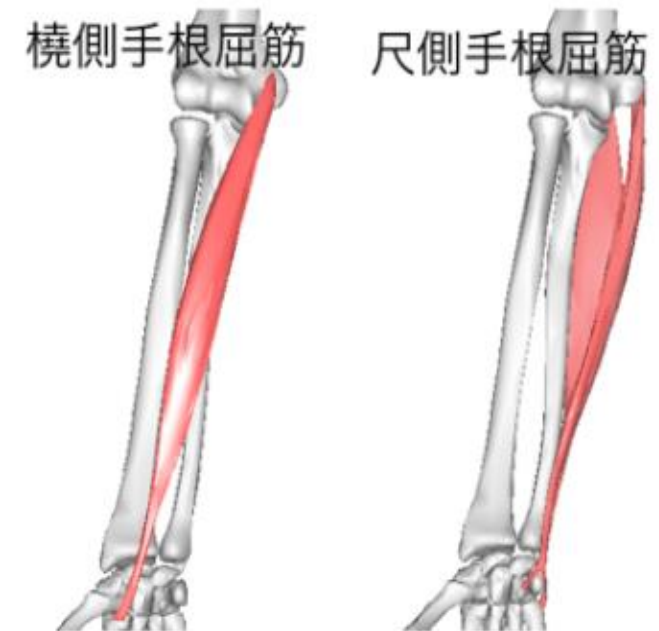
Self Care 肘関節

13. 上腕三頭筋 肩肘関節の動きがスムーズになる



Self Care 手関節

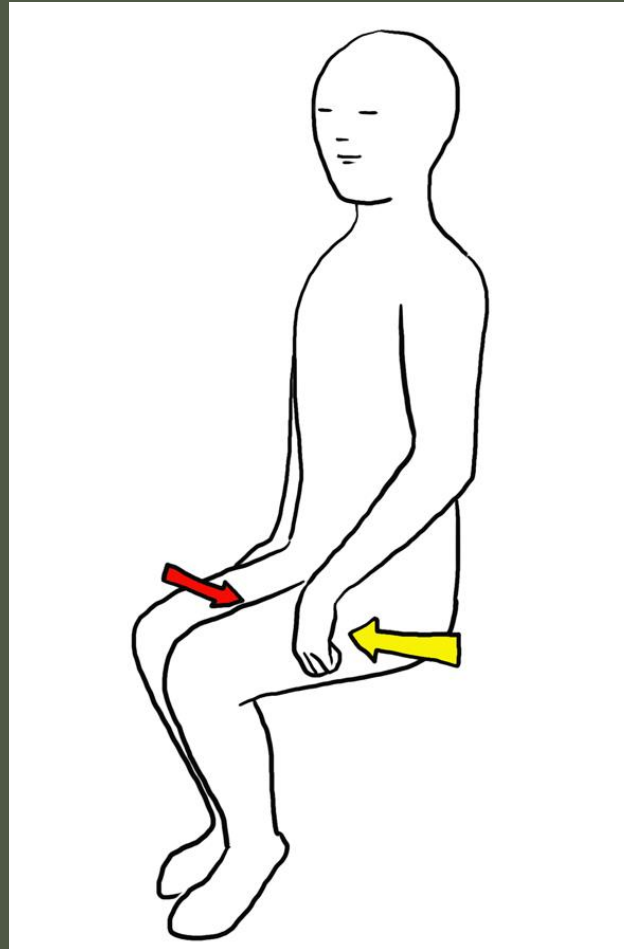
14. 橈側手根屈筋 肘手関節の動きがスムーズになる



どこでも筋トレ

橈側手根屈筋

橈側手根屈筋は、手で掴んだ物を、持ち続けていたり、段ボール箱やカバンを長く持ち続けていたりすると疲労が起きて溜まります。その影響で、手首にガングリオンや肘に痛みが出たりします。手首を屈曲して、親指側を大腿部に押し付けて調整する。



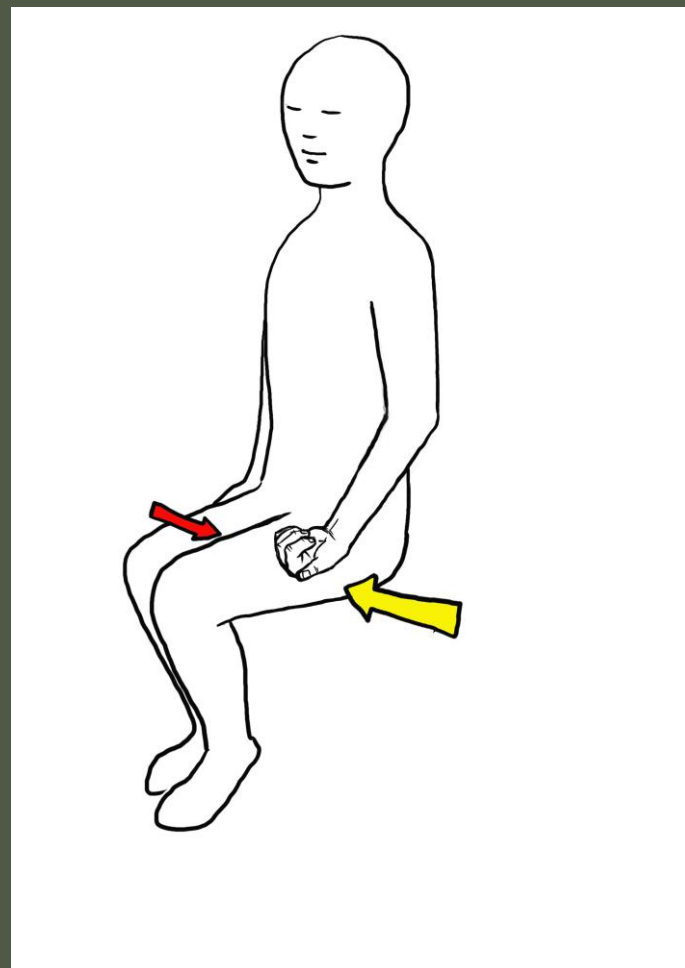
どこでも筋トレ

尺側手根屈筋

尺側手根屈筋は、左手なら物をずっと持たされたままで、筋肉の疲労がたまってくる。

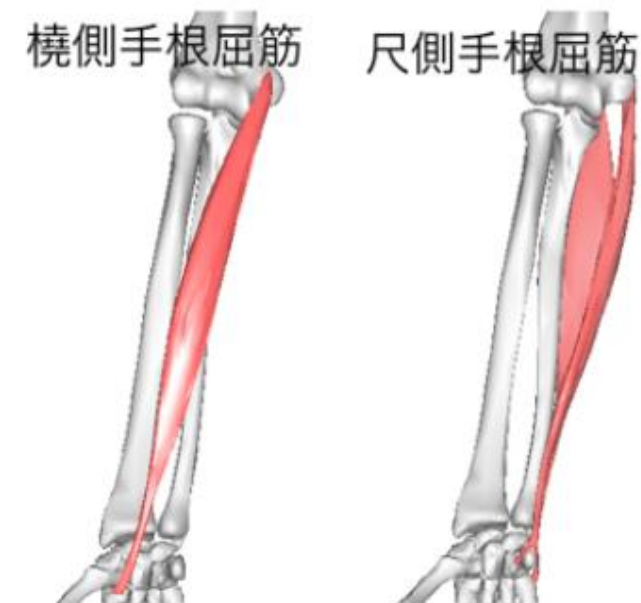
その影響で、指を広げようとする、広がらなくなったりする。

軽くグーをして、小指側を大腿部に押し付けるようにする。



Self Care 手関節

15. 尺側手根屈筋 肘手関節の動きがスムーズになる



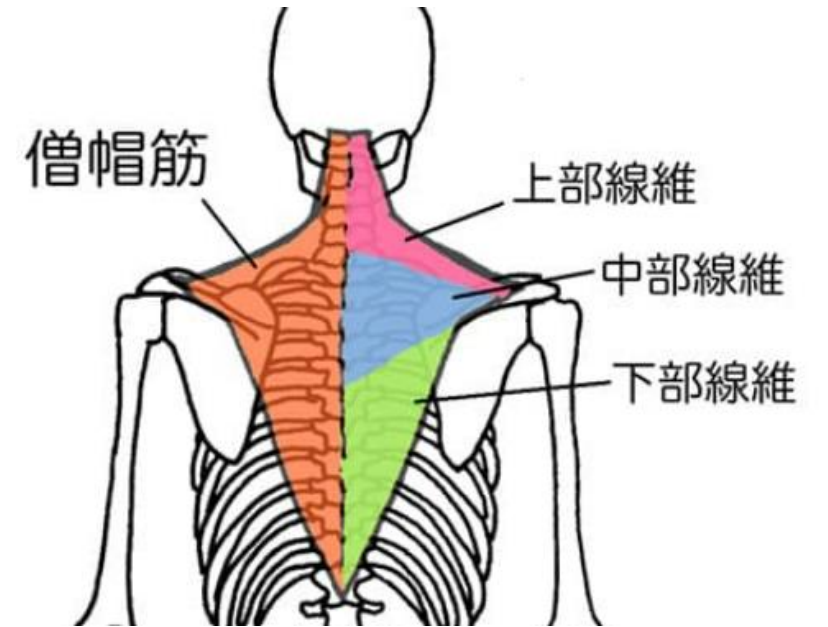
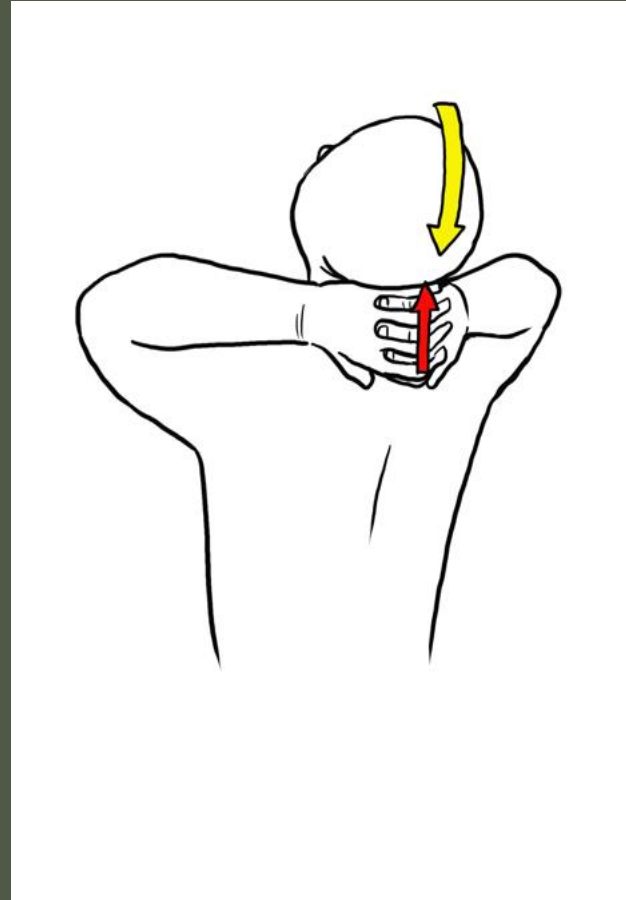
Self Care 頸部

16. 僧帽筋上部線維 頸肩部の調整と治療

どこでも筋トレ

僧帽筋上部線維

僧帽筋は、菱型の筋肉で、下部・中部・上部に働きが分かれている。頸部に影響するのは、**上部線維**で、スマホネックで疲労していると**上を向けないよ!**となる。まず、両手指を組み、気持ちの良いところまで**頭を下げて**いく。そこから、少し顔を上げるようにし、5つ数える。



どこでも筋トレ

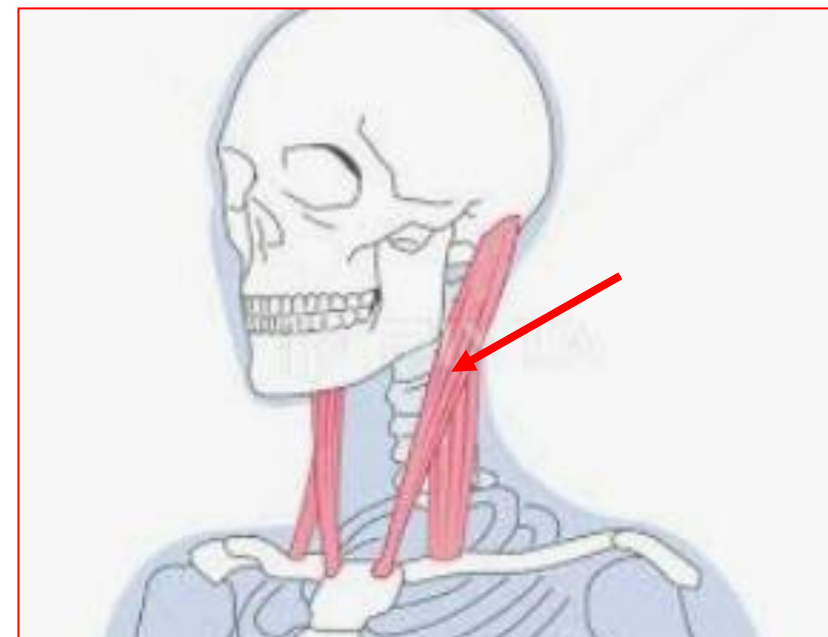
胸鎖乳突筋

胸鎖乳突筋の働きは、両方一緒だと頭を後ろにそらせること、片方だと左なら顔を右に向かせる働きをする。寝違えで、左を向けないのは、左の胸鎖乳突筋が疲労を起こして緩まないのが原因。右にしっかり顔を向けて、そのまま手で固定し、左に向けるように力を入れる。



Self Care 頸部

17. 胸鎖乳突筋 頸肩部の調整と治療



どこでも筋トレ

頸神経 1

頸神経 1 番は、直接 1 番の棘突起に触れることが出来ないので、後頭隆起の一横指下、一横指横を触ると僧帽筋に触れる。

右に痛い方を感じたら、顔をやや左に向けて少しずつ下げていく。痛みが取れたら正解。取れない場合は、あごに手を当てて上を向くようにする。



Self Care 頸部

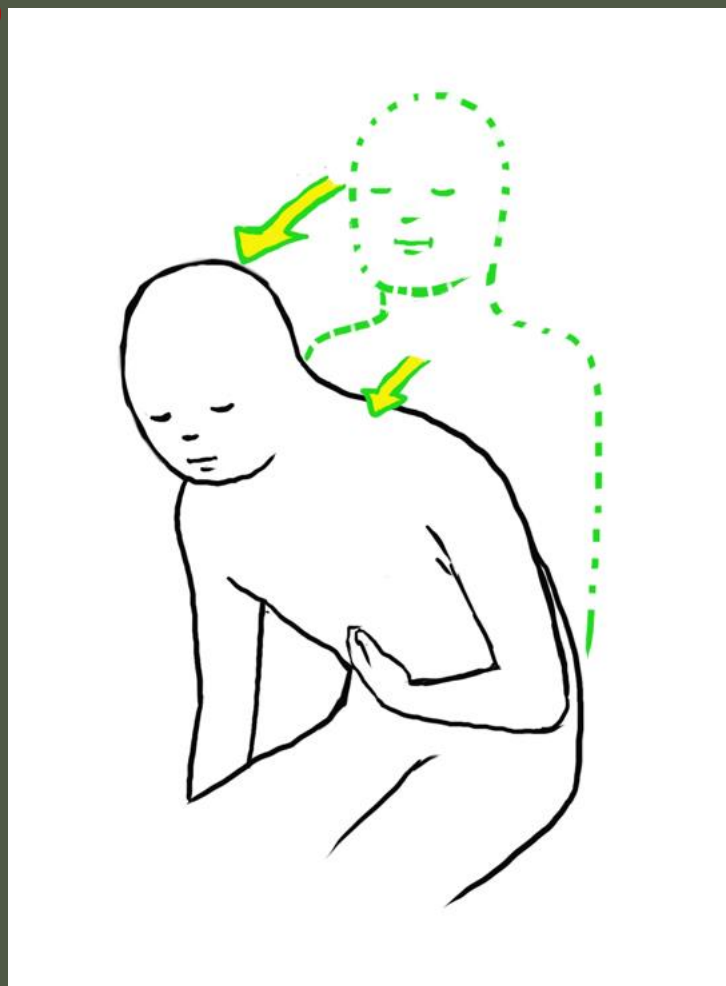
18. めまい 頸神経 1 の調整と治療



どこでも筋トレ

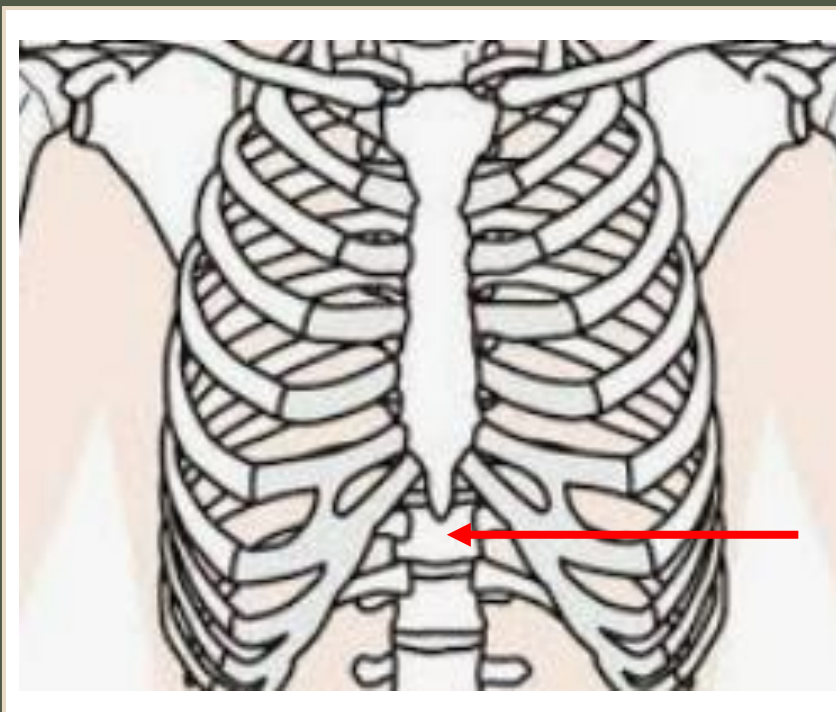
胸神経 8

胸神経 8 番は、肋骨の間に挟まれている胸骨の一番下剣状突起の先端部分に痛みが出る。そこを触診したまま頭を下げていき、みぞおちを折るようにしていくと痛みが消える。それが合図のようにしゃっくりが止まる。ダランと力を緩めて 2～3 分ぐらい待ってみてください。C4 も。



Self Care 頸部

19. しゃっくり 胸神経 8 の調整と治療

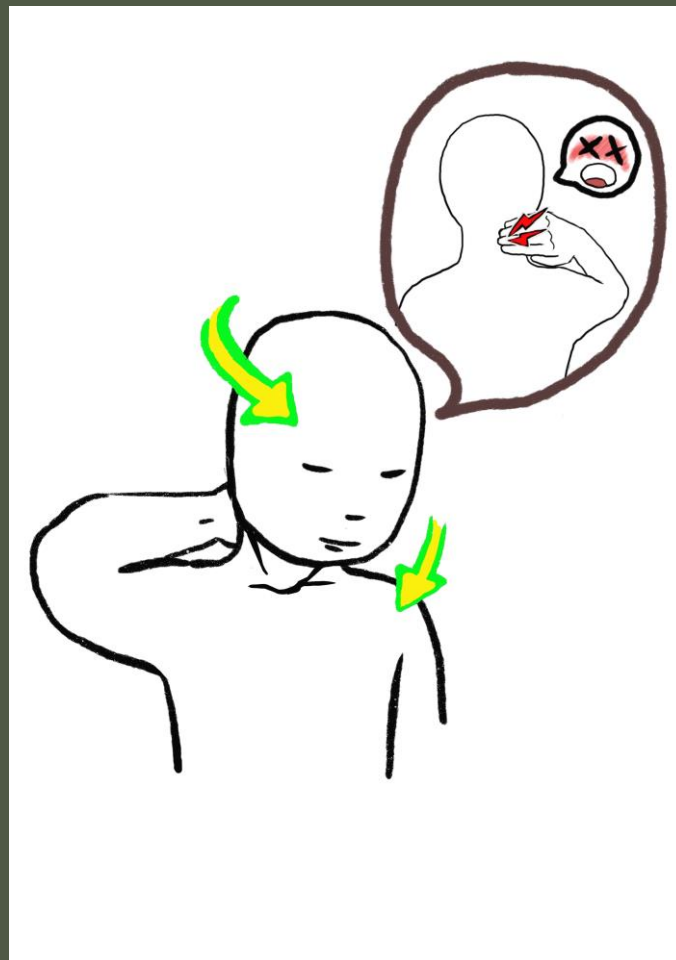


どこでも筋トレ

胸神経 1

胸神経 1 番は、背骨で触診をしますが、胸部でも胸鎖関節の所でも触診をします。

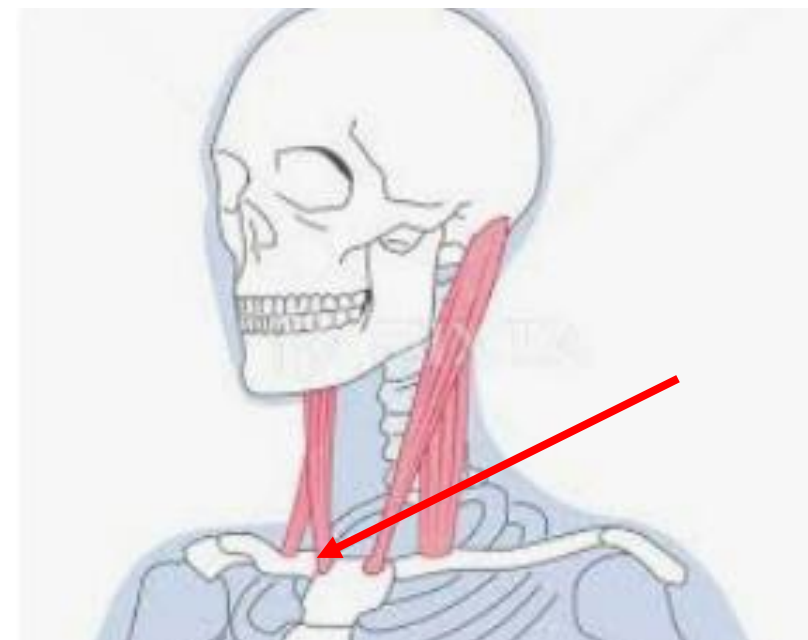
右のほうに圧痛があれば、右の気管に過敏が起きてきます。触診をしながら頭部を下げてきますが、顔はやや左を向けてください。痛くないところで顔を左に戻すようにする。53をやる。



Self Care 頸部

20. 喘息

胸神経 1 の調整と治療



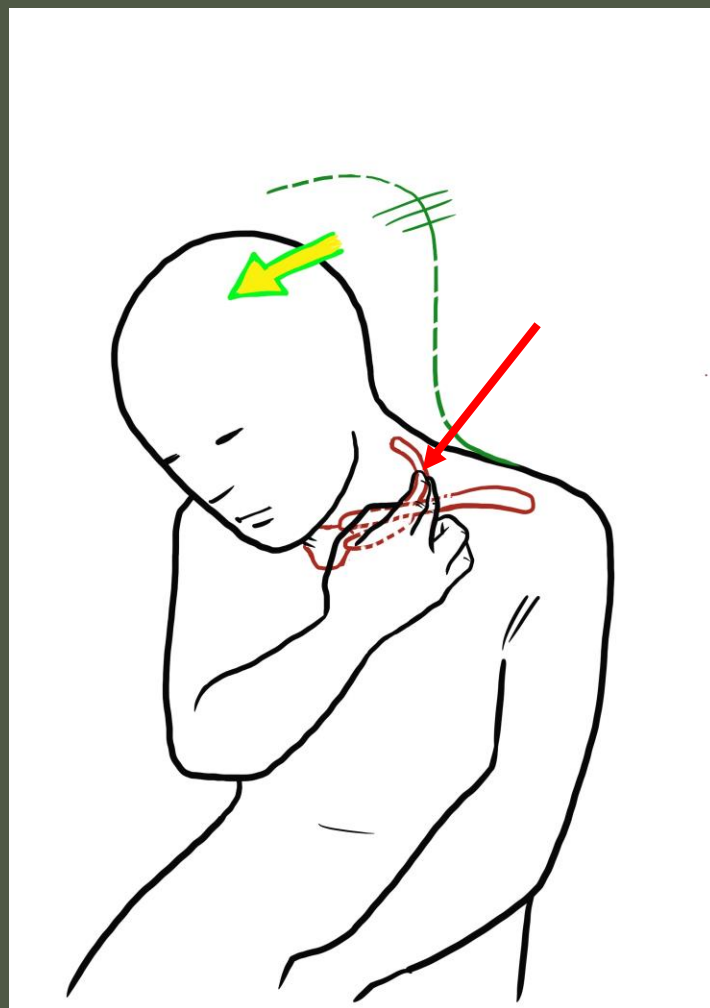
どこでも筋トレ

第一肋骨痛

第一肋骨は、首のラインをまっすぐ下げてきた所にある。

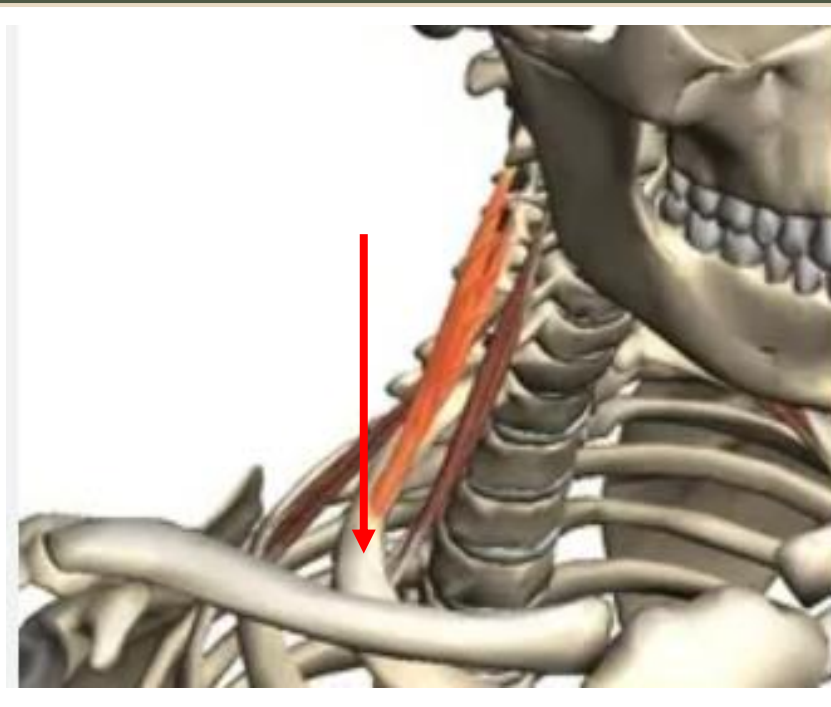
右の第一肋骨は、圧痛があることを触診で感じて、先ずは頭をあ痛から離すように左に傾ける。それで痛いか確認する。痛い場合は、左側屈から、右側屈に変える。

触診に注意して、肋骨を確認する。



Self Care 頸部

21. 肩痛（第一肋骨） 第一肋骨の調整と治療



JMC Neutral Motion Community

All the instructors



T. Higuchi



S. Kobayashi



A. Matsuo



K. Okubo



JMC Neutral Motion Community

All the instructors



N, Tsumuraya



T. Isono



M. Kawabata



M. Aida



H. Isizaki



H. Kubota



M. Nakamura



Y. Nozaki



JMC Neutral Motion Community

All the instructors



D.Harada



C.Ohusa



H.Sasaki



S.Hamada



M.Komaya



N.Sakamaki



N.Miyama



M.Ishikawa



JMC Neutral Motion Community

All the instructors



S.Koinuma



A.Nemoto



N.Tamate



Y.Takakuwa

私たちは、元々患者さんでした(∩▽∩)。
今は人助けと共に、自分の身体のケアをして頑張っています。
皆さんも、手技医学の世界をちょっと覗いてみてください。
OsteopathyのCounterstainという手技は、実に柔らかい技法で衝撃はなく患者さんの言葉には「何をされたのかわからない」という方々が多いです。
Neutral Motionは、そのCounterstainを補佐するような技法です。





技術向上に近道はない！

Home Manipulative Therapist

1. Self Care 整体
 2. Kneading D
(ほぐし)
 3. Kneading ID
(治療と体を整える)
 4. 操体法
(自己治療も兼ねる)
 5. Counter Strain
 6. Neutral Motion
(5.6はHMT用教材)
 7. 修了証
- HMT 講習期間：6ヶ月

Manipulative Therapist

1. HMT修了者
2. Counter Strain
3. Neutral Motion
(JMC MT用教材)
4. Still/FPR/MET
5. 修了証

MT 講習期間：2年間

CRI Manipulative Therapist

1. HMT修了者
2. MT修了者
3. CRI (頭蓋リズム調整)
(JMC指導員用教材)
4. Still/FPR/MET
5. 認定証

CMT 講習期間：8ヶ月





おつかれさま
でした。

JMC

Neutral Motion Community

