

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

---



## 2 1 世紀は自然治癒の医療へ！

=ヒポクラテスの言葉「医師は、患者の持つ**Physis**を妨げてはならない。」=





Physis



# 自然治癒力！

☆「Physis」とは・・・

病気の状態から健康な体に戻す自然治癒力のこと

= 薬漬け、農薬漬け、どうした日本、頑張り！

☆JMC Neutral Motion とは・・・

神経のバランスを調整し、筋肉の働きを復元させる  
手技療法。

☆HMT・MT・CMTの三段階研修

**JMC日本手技医療研究会**



# Home Manipulative Therapist

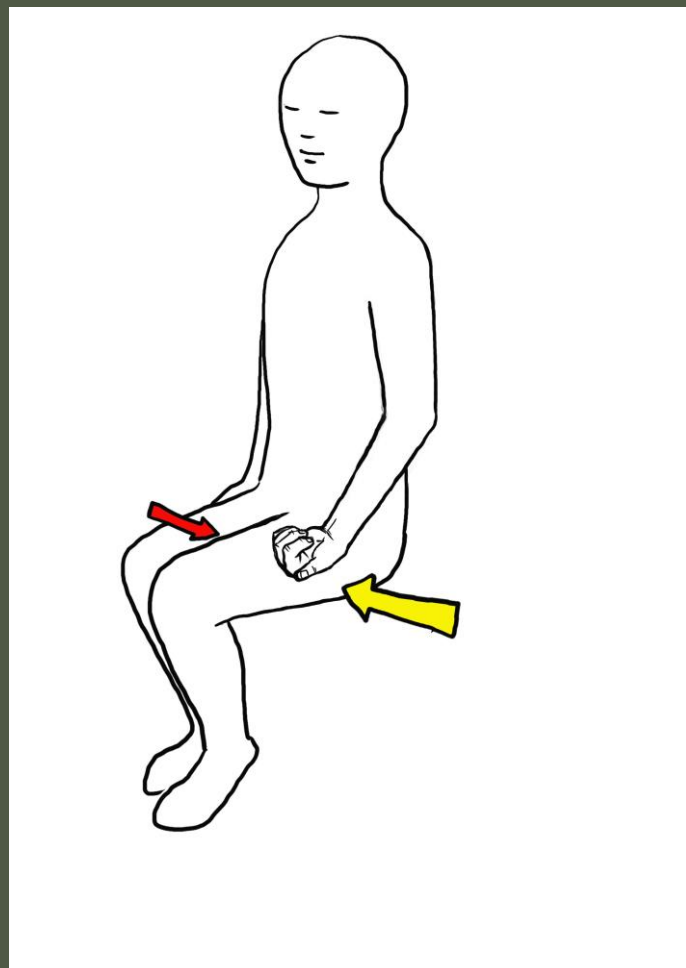
手技医学の世界

Self Care の手技療法 上肢



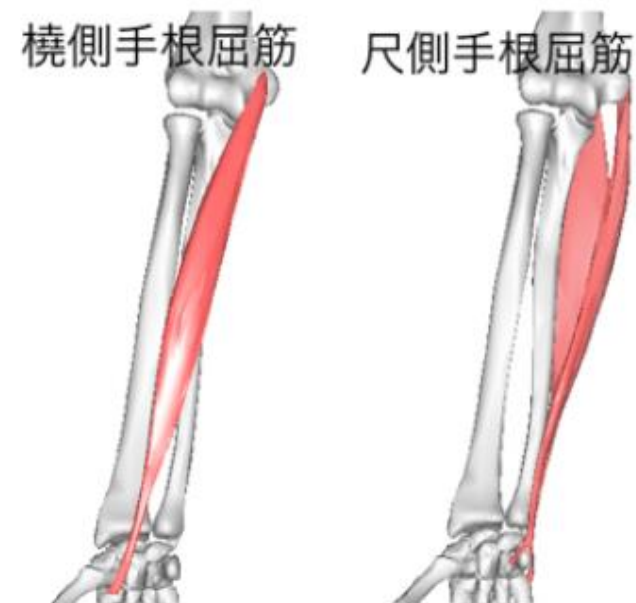
### 自分で治す！

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。



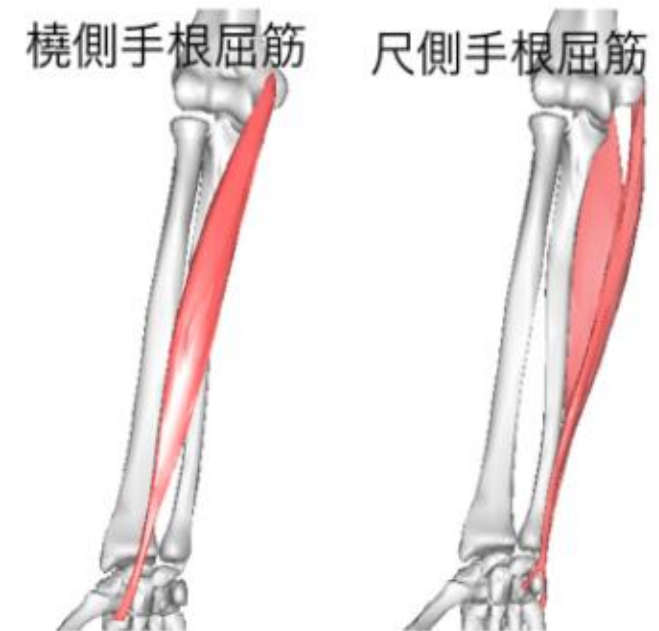
## Self Care 手関節

15. 尺側手根屈筋  
肘手関節の動きがスムーズになる



## Self Care 手関節

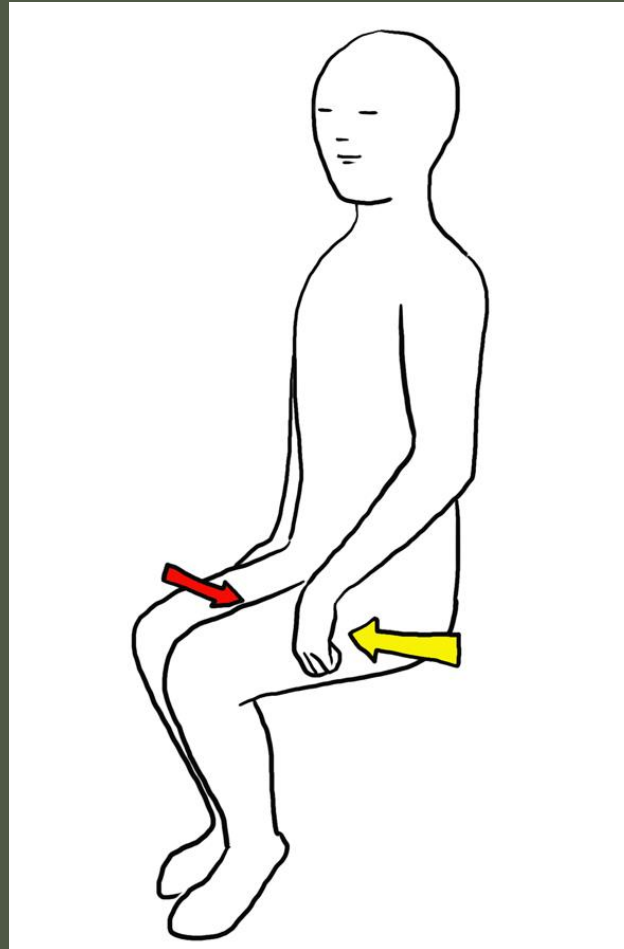
### 14. 橈側手根屈筋 肘手関節の動きがスムーズになる



### 自分で治す！

#### 橈側手根屈筋

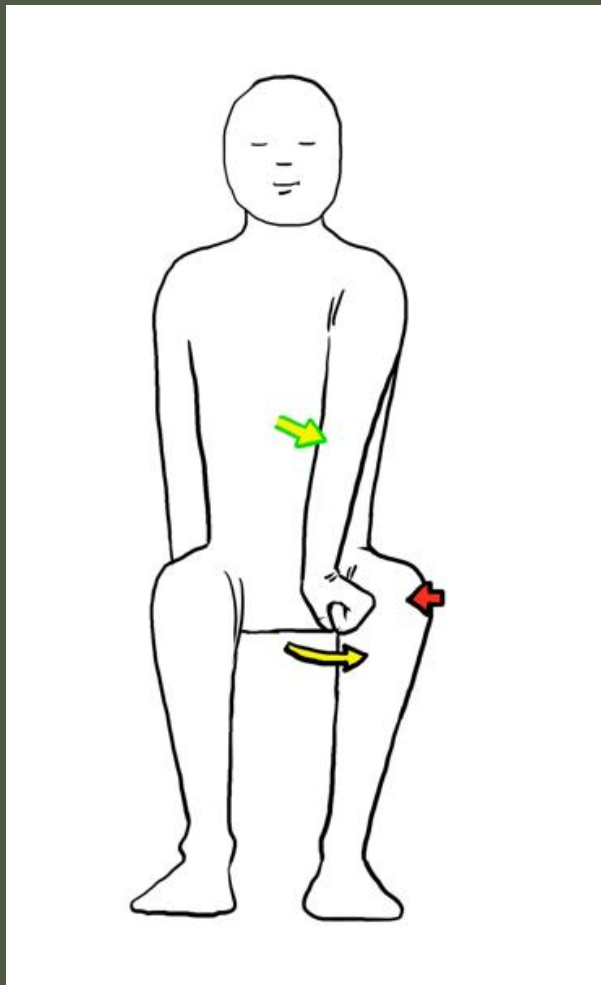
橈側手根屈筋は、手で掴んだ物を、持ち続けていたり、段ボール箱やカバンを長く持ち続けていたりすると疲労が起きて溜まります。その影響で、手首にガングリオンや肘に痛みが出たりします。手首を屈曲して、親指側を大腿部に押し付けてCareする。



## 自分で治す！

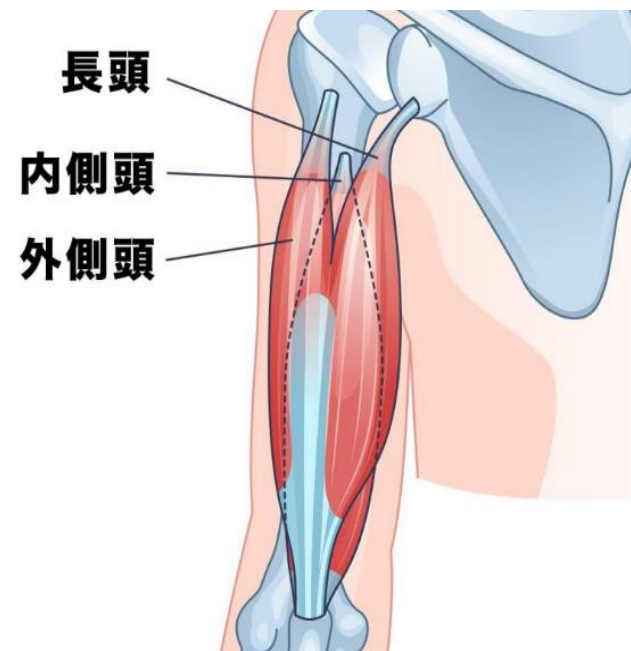
### 上腕三頭筋

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。



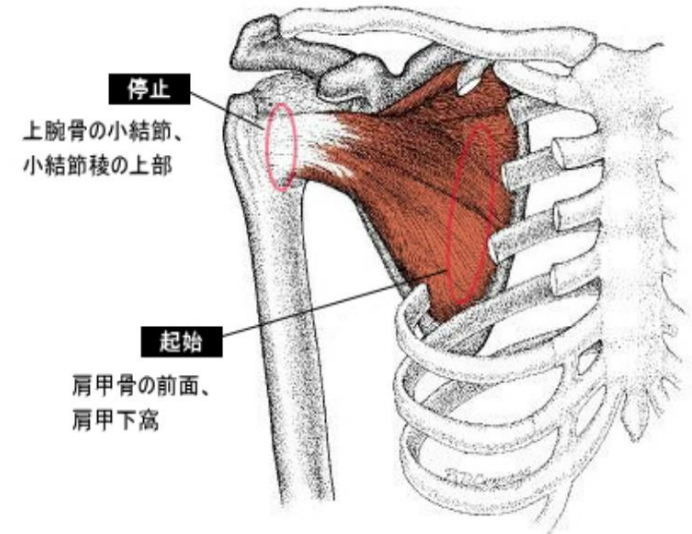
## Self Care 肘関節

### 13. 上腕三頭筋 肩肘関節の動きがスムーズになる



# Self Care 肩関節

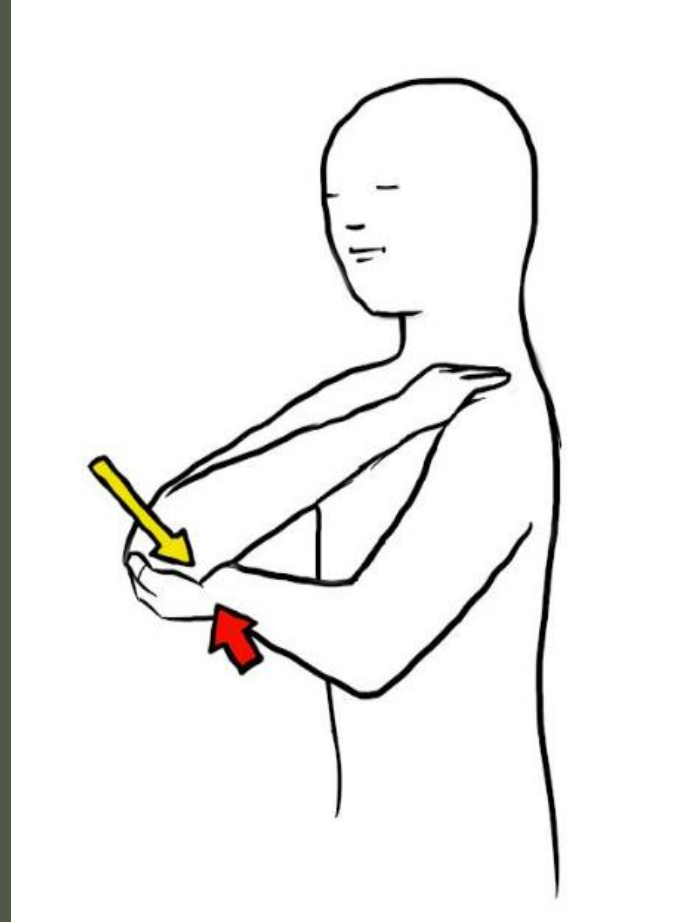
## 11. 肩甲下筋 肩関節の動きがスムーズになる



### 自分で治す！

#### 肩甲下筋

右肩甲下筋のCare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！

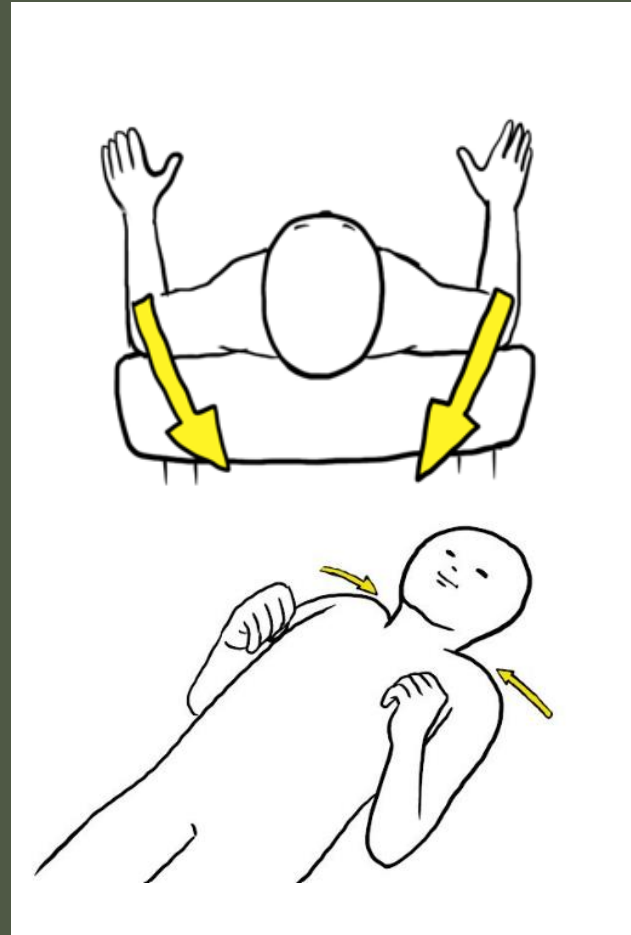




## 自分で治す！

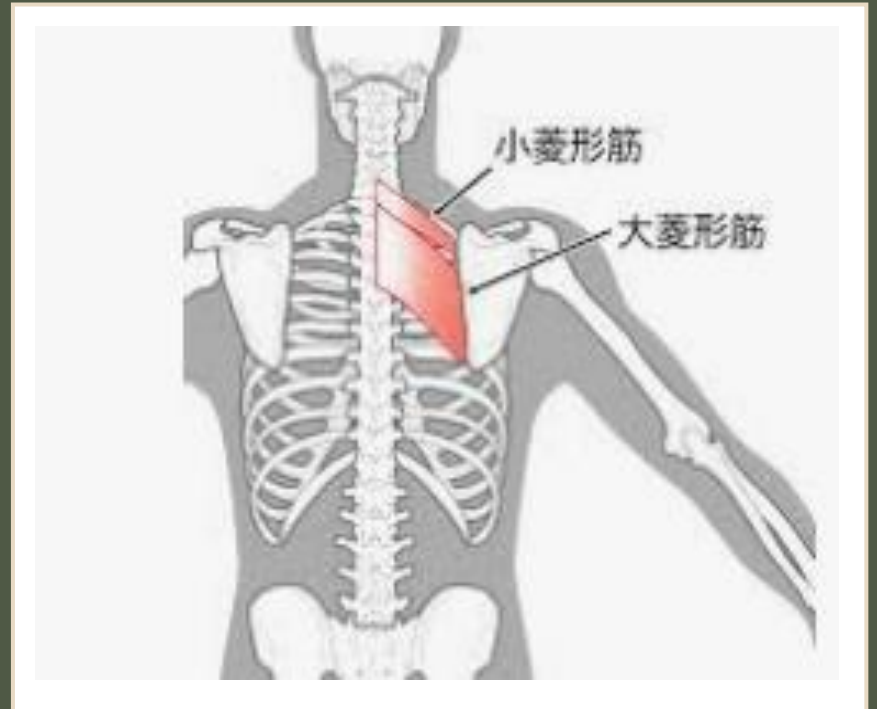
### 菱形筋

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

### 12. 前鋸筋 首肩関節の動きがスムーズになる

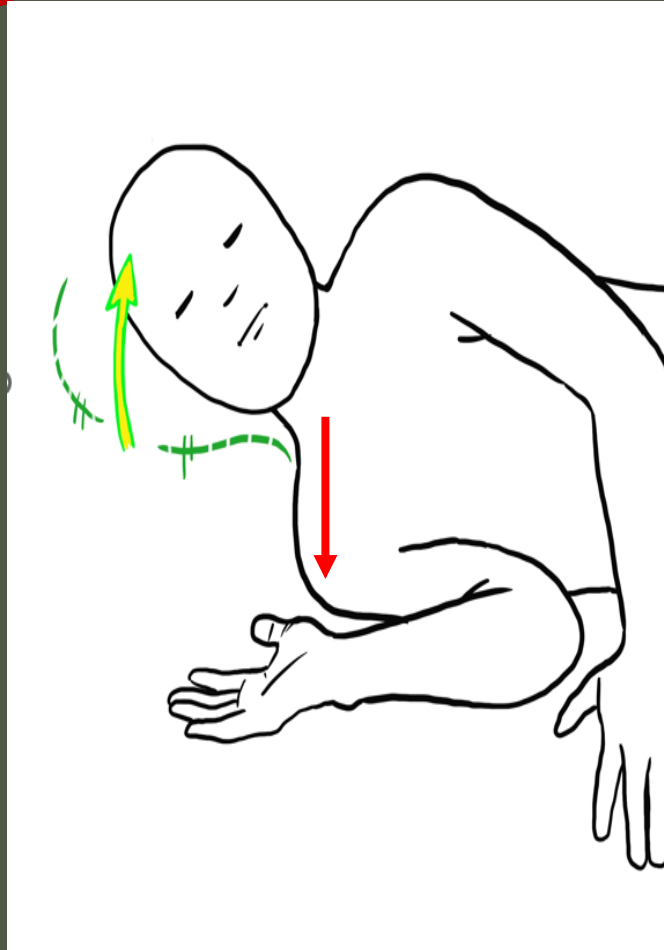


### 自分で治す！

#### 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**。



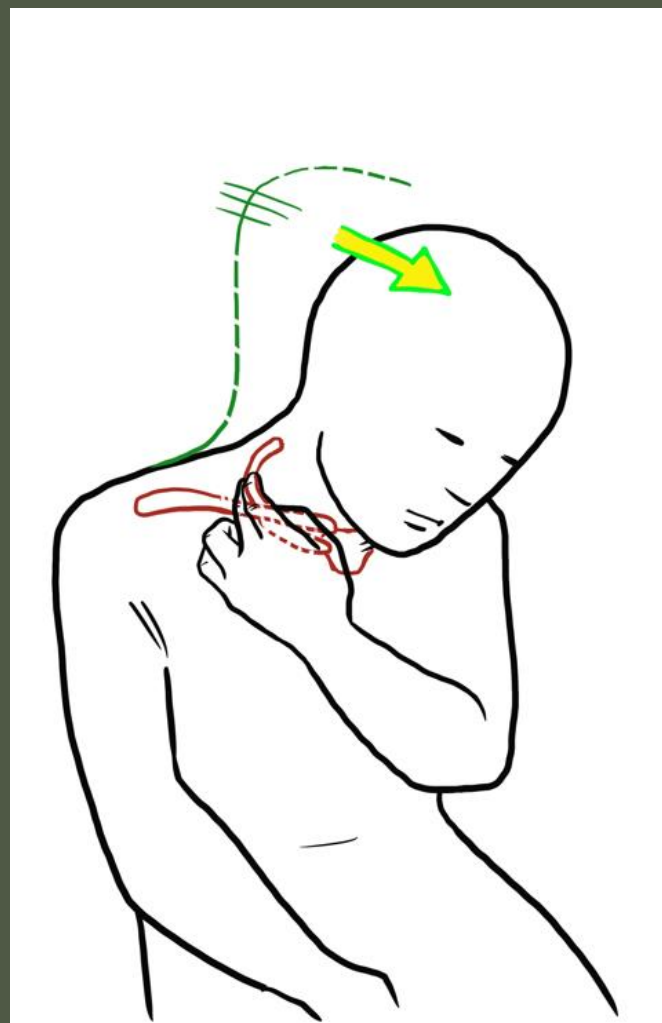
## *Self Care Life !*

### 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」という方々が多いようです。  
Neutral Motionは、そのCounterstainを補佐するような技法です。(商標登録申請中)





おつかれさま  
でした。

JMC

Neutral Motion Community

