

A circular wreath of various botanical specimens, including ferns, red and green leaves, yellow and purple flowers, and a branch with small white blossoms, surrounding a central white circle.

JMC

# Neutral Motion

---



## 21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、頑張れ！

☆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 下肢



## 自分で治す！

### 後脛骨筋

後脛骨筋のCareは、踵を上げることでCareになる。

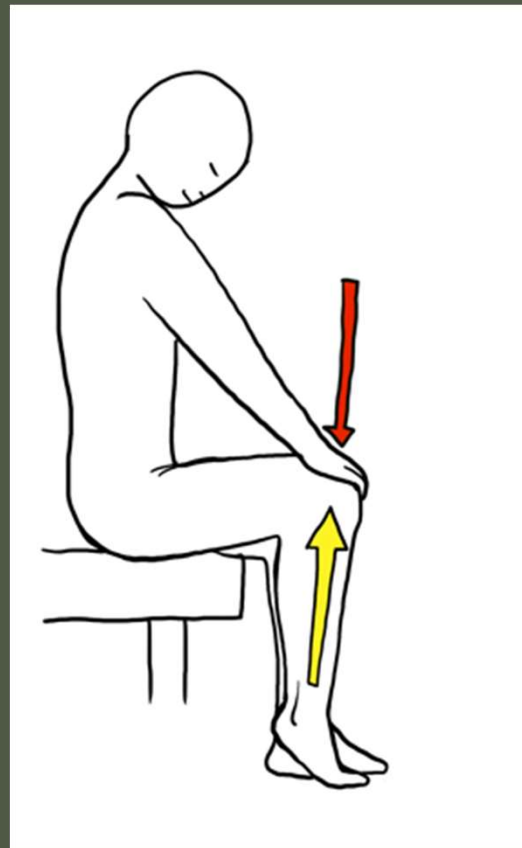
まず、**下腿を外旋**させる。小指の所を軸に**踵を上げる**。

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。

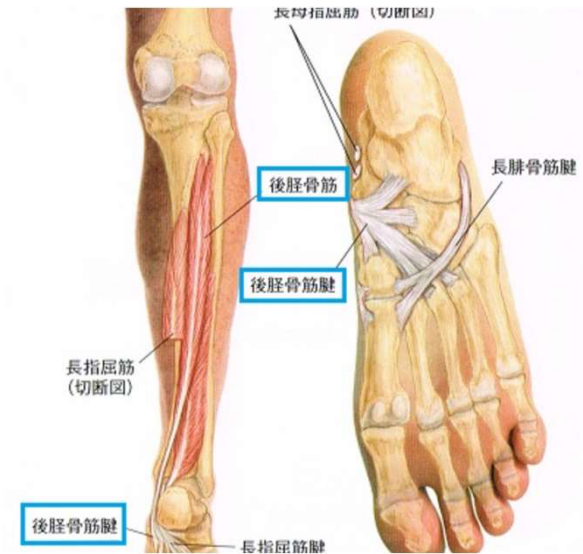
3回行う。



## Self Care 足関節

### 1. 後脛骨筋

#### 足関節と扁平足の調整と治療



## 自分で治す！

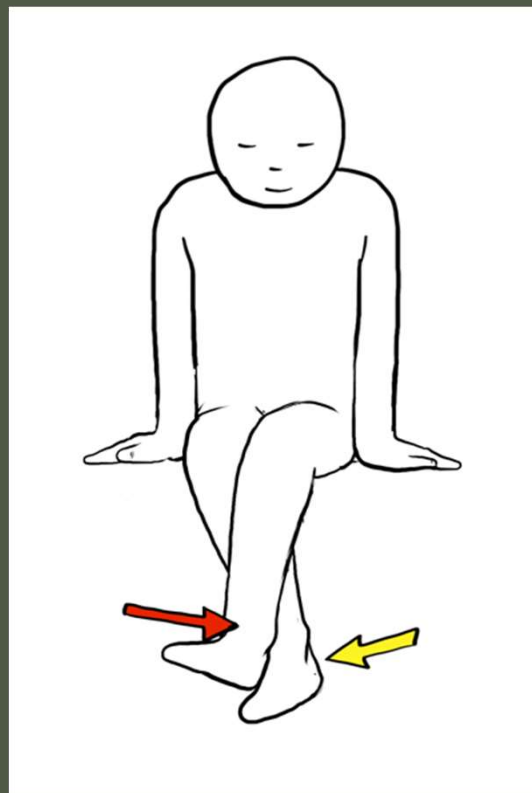
### 長腓骨筋

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Careは、足指を下げ内返し・下腿内旋の状態にする。

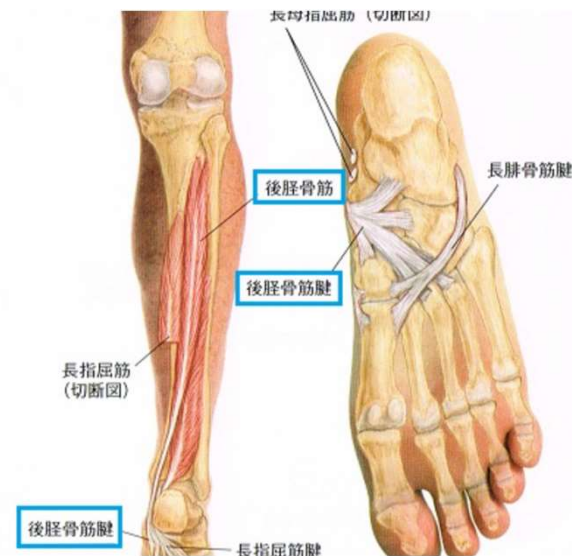
その右足の状態を真逆の、**外旋・外返し**に力を入れる。

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

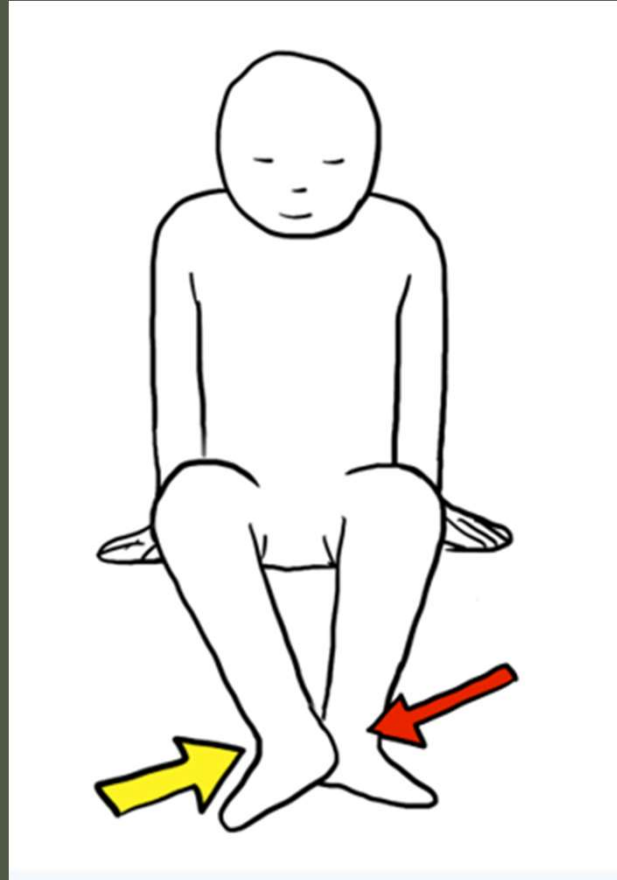


## 自分で治す！

内側ハム

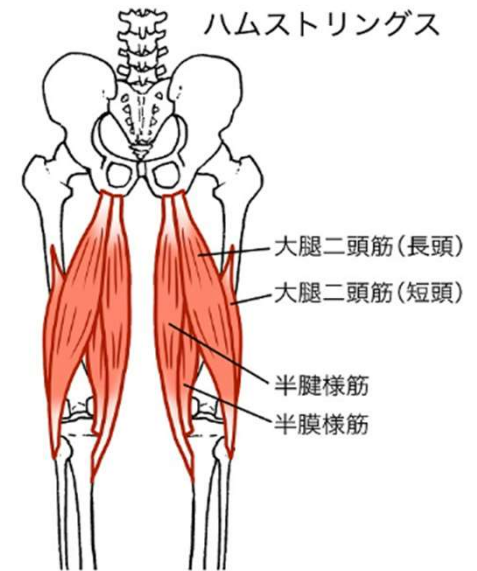
右足の内側ハムストリングスのCareは、右足を**外旋**させ、左足の土踏まずに当て、**引く**ようにする。

電車内でも、誰にも気づかれずミニCare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の調整と治療

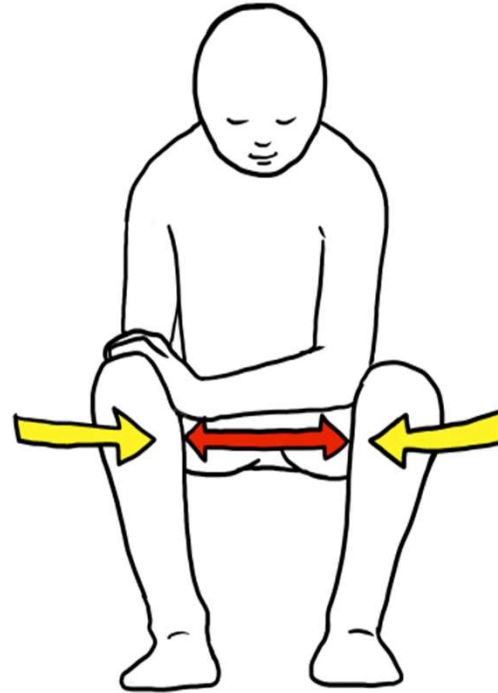


## 自分で治す！

### 内転筋群

右足をCare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！

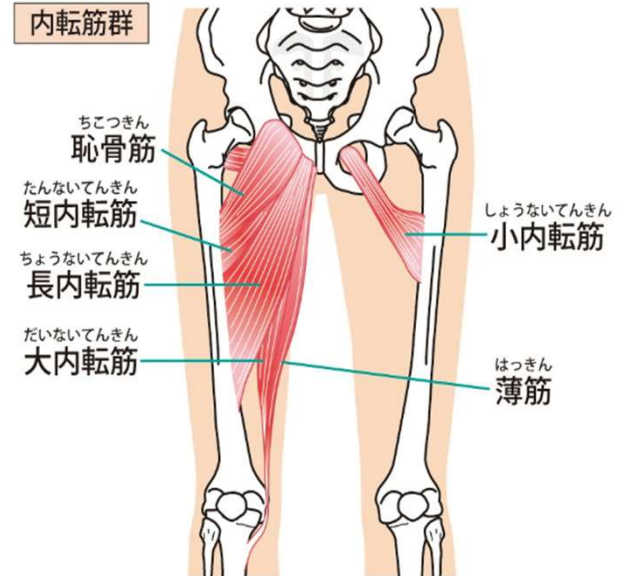
電車内でやるときは、腕を挟まずに、  
膝同士を押し合うようにする。  
仰臥位では、膝をつけるようにする。



## Self Care 膝関節

### 4. 内転筋群

恥骨筋・小・短・大・長・薄筋

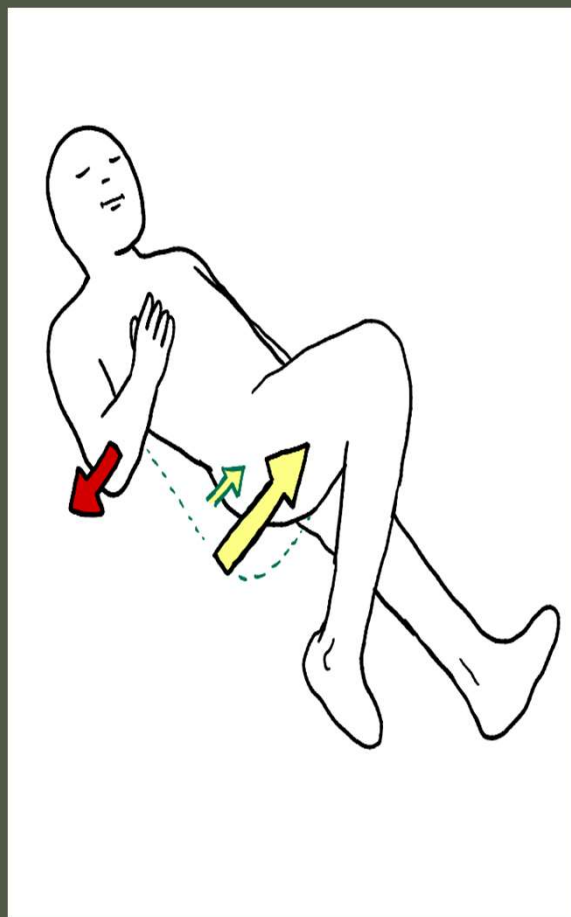




### 自分で治す！

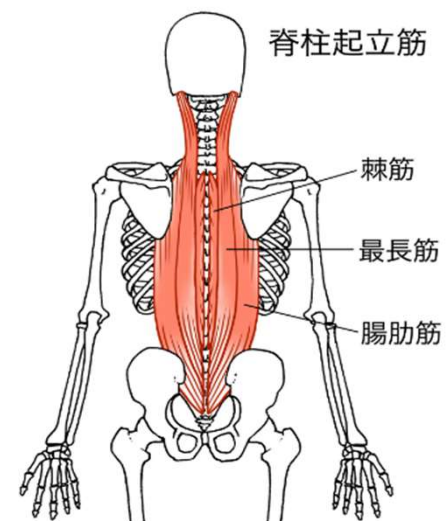
#### 片側脊柱起立筋

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Care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



# 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

