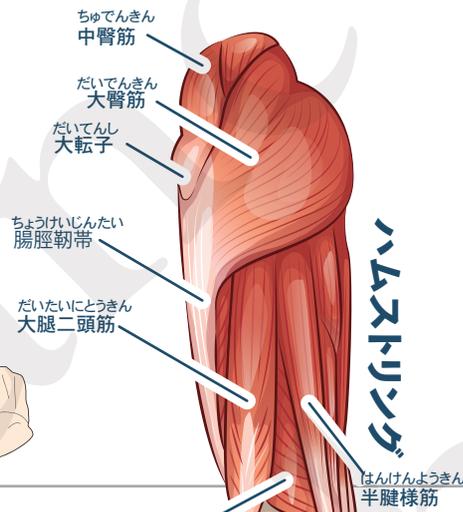
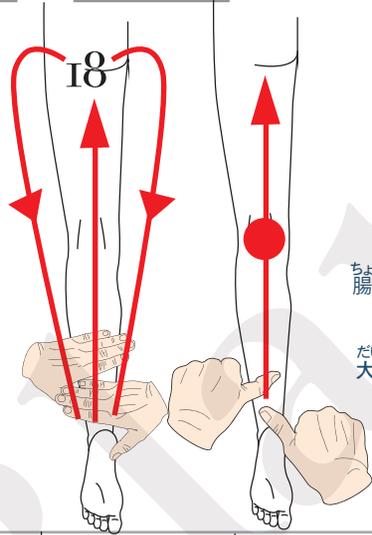
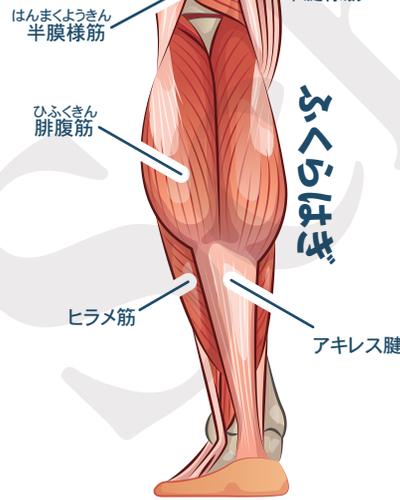
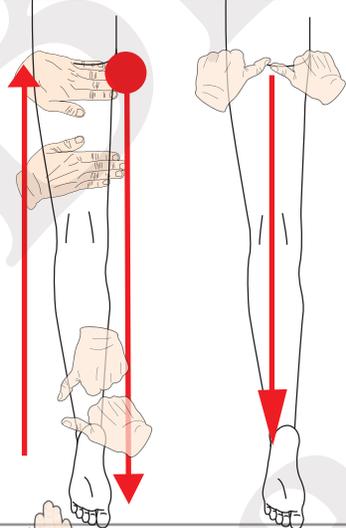


21



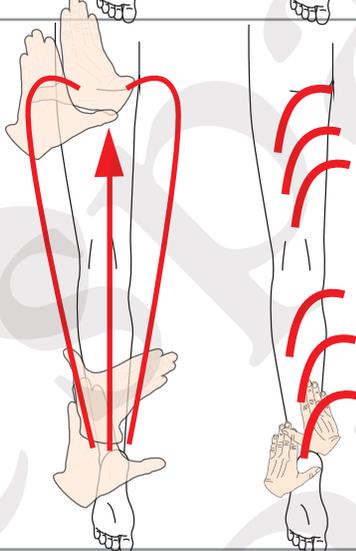
- ・オイル塗布 i8 繰り返す
 - ・母指で真ん中のラインを上まで上がる
 - ・途中、膝下リンパぐるぐる (やさしく)
- 「足のほうは力加減いかがでしょうか」

22



- ・側面に移動しながら
- ・内側を4指で上から下に
：鼠径リンパ通る
- ・外側を母指で下から上に
- ・母指で中心を上から下に

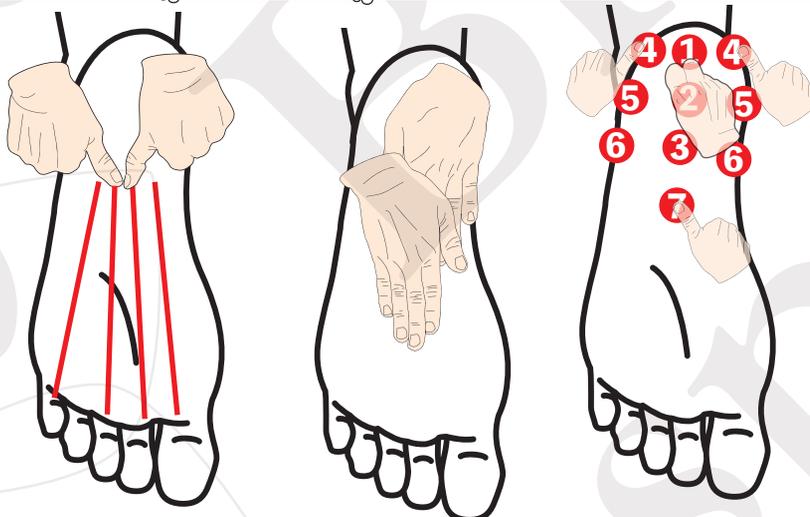
23



- ・みずかきの手で足首から
左右交互上がる>太もも
>お尻>両脇から下がる>足首
- ・右手から手のひらの圧で中心から外に
>側面から下がり足首
- ・左手も繰り返す

② 失眠
不眠、むくみ

24

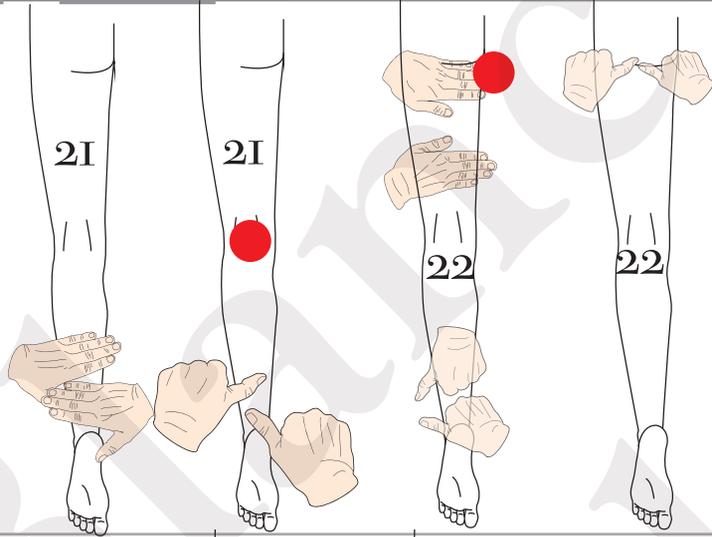


I9 を繰り返す

- ・①～⑥の順で押す
- ・⑦ 3回くるくる>押す
- ・4指でくるぶしくるくる

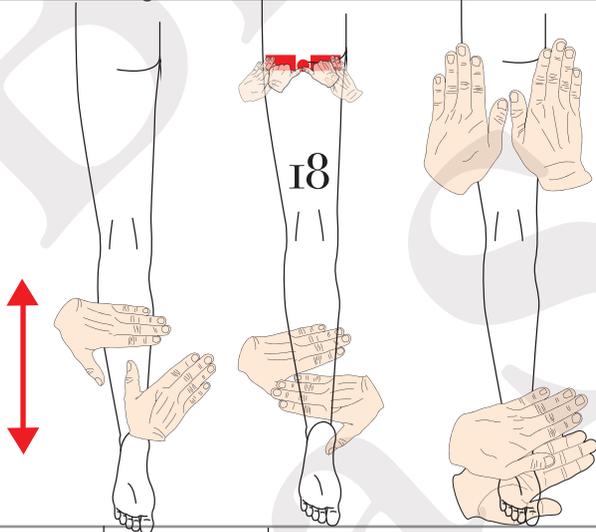
背中 → 足背面 → 足前面 → 上肢 → お腹 → デコルテ → ヘッド

25



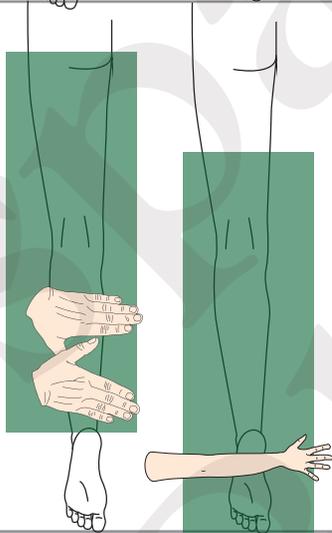
・ 2I-22 繰り返し

26



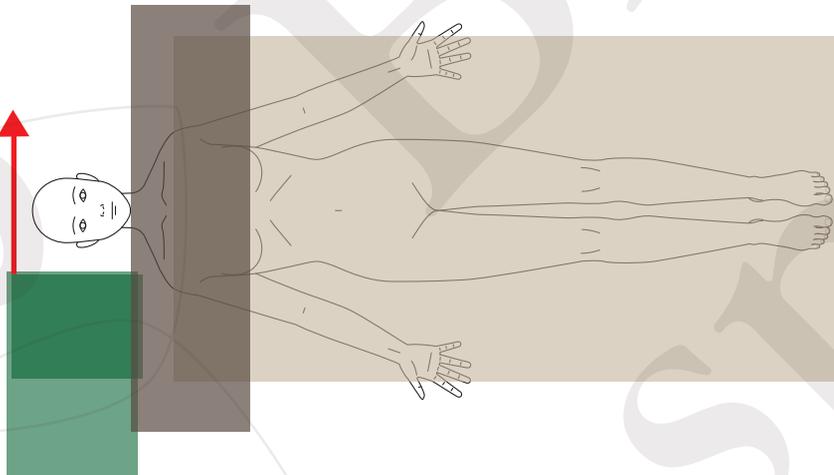
- ・ 身体側面に移動
- ・ サンドして上下しながら往復
- ・ **コツ：体全体を揺らしながら足で移動**
- ・ I8 くりかえし
- ・ 両脇から下がる
- ・ 足首を右手ですくいあげて、足裏と足の甲を両手のひらで挟み込みサンドしながら離す

27



- ・ タオル拭き取り
- ・ 手のひらでプレスしながら往復
- ・ 足の裏を腕でローリング
- ・ タオルをかける
- ・ 右足に GO

28

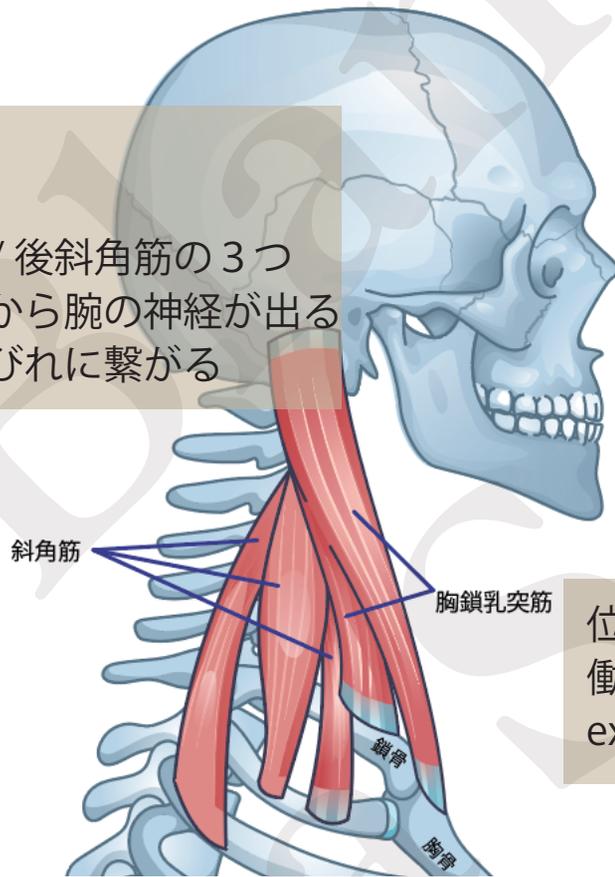


- ・ 「タオルを持ち上げておりますのでゆっくりとおおむけにお願いいたします」
- ・ あおむけになったらそっとタオルをかける
- ・ 「タオルをおかけします」
- ・ 足を広げる
- ・ 「お部屋の温度はいかがでしょう」
- ・ **コツ：首のすきまに注意、タオル追加も OK**
- ・ 「一度頭をもちあげます」
- ・ 頭上げる>タオルをスライド>頭を包む
- ・ **コツ：耳横のかみも全部引き上げて包み込む**

しゃかくきん
斜角筋

位置：頸椎～肋骨
働き：首を支える
前斜角筋 / 中斜角筋 / 後斜角筋の3つ
前・中斜角筋の隙間から腕の神経が出る
→緊張すると腕のしびれに繋がる

斜角筋 (3つ)
：起始
：停止
：動き



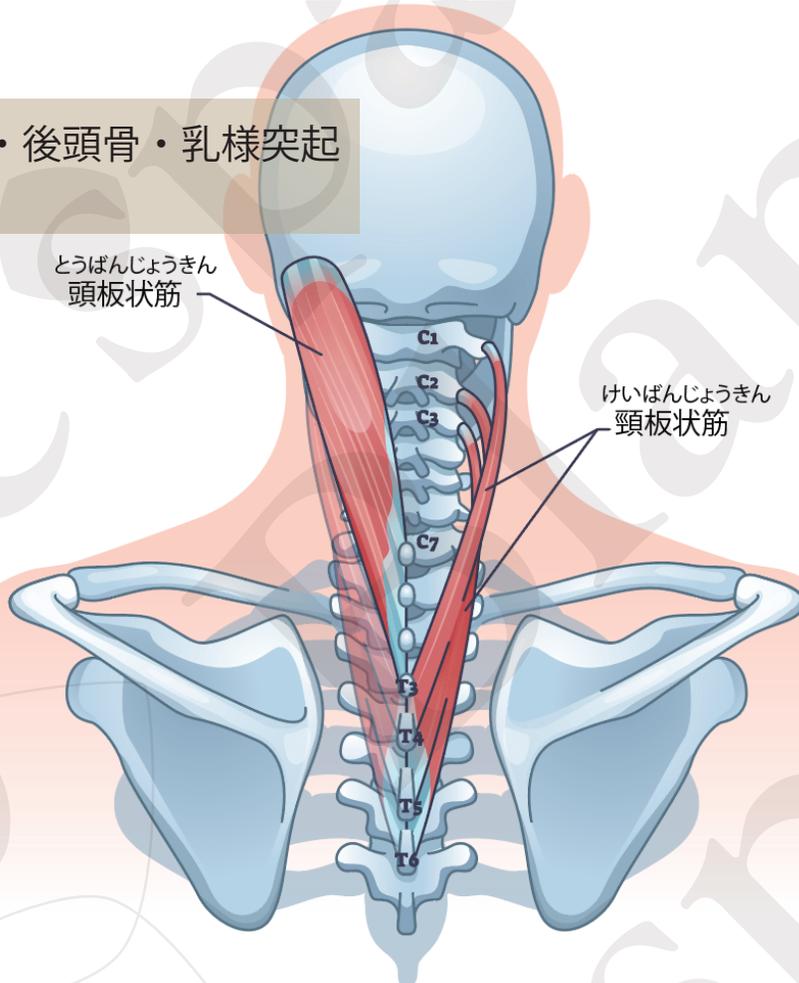
胸鎖乳突筋
：起始
：停止
：動き

きょうさにゆうとつきん
胸鎖乳突筋

位置：胸骨・鎖骨～乳様突起
働き：首をうごかす、ひねる
ex. クロールの息継ぎ

ばんじょうきん
板状筋

位置：胸椎～頸椎・後頭骨・乳様突起
働き：頭を動かす



頭板状筋肉
：起始
：停止
：動き

頸板状筋肉
：起始
：停止
：動き

お尻

位置：仙骨～大腿骨
働き：股関節を動かす

ちゅうでんきん
中臀筋

だいでんきん
大臀筋

だいてんしん
大転子

ちようけいじんたい
腸脛靭帯

ハムストリング

位置：骨盤(坐骨)～脛骨と腓骨の上部
働き：ジャンプ・膝を曲げる動き
肉離れを起こしやすい

だいたいにとうきん
大腿二頭筋

はんけんようきん
半腱様筋

はんまくようきん
半膜様筋

ふくらはぎ

ひふくきん
腓腹筋
位置：大腿骨～アキレス腱

ヒラメ筋
位置：腓骨～アキレス腱

アキレス腱

働き：つま先立ち、ジャンプ

