(5)AHR実習の要点

<基本1>身体全体を使う

・普段から持久力を養うように心掛け、手や腕の力だけに頼らず、体重を上手く利用し、背筋をしっかり伸ばし、上体を被り過ぎない姿勢を保ちます。

<基本2>リズム(滑らかさ)とスピードと強弱

- ・部分的に、目的別に、お客様によって、リズムとスピードと強弱の三要素を常に考えて行ないます。 <基本3>コンタクト(密着感)
- ・セラピストの手(指先〜手掌)とお客様の肌を密着した「真空」状態で行ないます。また、途中でオイルを追加する必要がある時でも、片方の手は相手の背中や手足等に触れたままにして、決して離さないように心掛けます。但し、ターンオーバーする時など、流れとして自然の場合は手を離しても構いません。

<基本4>注意力·観察力·感受性

・常に感受性を鋭くして、お客様の精神状態、全身疲労状態、体格、体重および皮膚や筋肉の状態に 気を配り、それに応じて注意しながら進めます。

6.AHRでの基本姿勢

(1)基本姿勢の目的と必要性

セラピストはAHRの施術中、自分自身の身体を守り、かつ施術しやすい体勢をとります。これを「基本姿勢」と呼んでいます。手技1つ1つに大きく関わるものですので、この基本となる姿勢を常に保てるようになることが大切です。

AHRでは、下記の事柄に重点をおき、基本姿勢の意義を示しています。

- ・上体と腰は安定させ、膝の屈伸を利用して動くので、手技ごとに適切な圧をかけることができ、正確な手技を行うことができます。
- 適切な圧と正確な技術によって、お客様に安心感を与える事ができます。
- ・下半身の筋肉を使って体重を支えるので、腰痛その他セラピストの身体の故障を防ぎ、長時間の施 術も無理なく行うことができます。

(2)基本姿勢のとり方

①立ち位置

セラピストが各部位の施術を行う際に立つ位置を「立ち位置」といいます。

トリートメント範囲をまたぐように立ちます。最適な「立ち位置」は、セラピスト自身の体格やお客様の体格によって変わります。トリートメント範囲に手がしっかり密着する、施術しやすい立ち位置を探し、体得します。

②立ち方向

セラピストが各部位の施術を行う際の身体の向きを「立ち方向」といいます。

爪先、膝、腰、上体の向きを揃えます。それぞれを異なった方向に向けると足関節、膝関節や股関節を傷める原因になります。「立ち方向」の目安は、ストローク範囲(ストロークの長さと幅)で作られるベクトル方向です。適切な向きを保つことでセラピストの身体の故障を防ぎ、確実な施術をおこなうことができます。

③スタンス幅

セラピストが各部位の施術を行う際の両足の幅を「スタンス幅」といいます。

スタンス幅の目安は「トリートメント範囲」です。トリートメント範囲の広さはお客様の体格によって異なります。タオルから露出している部分全てを無理なく確実にトリートメントするために適切なスタンス幅を取ることが必要です。

感覚を掴むまで、スタンス幅を1回で正しく取ることは難しいものです。まず1回目のスタート時に取ったスタンス幅が施術し易いかを考えます。スタンス幅が適切でない場合は修正します。スタンス幅をストローク途中で何回も変更する(小刻みに足を動かしたり、ステップしたりする等)のは、一定の圧が保たれず手の密着も不安定になり、リラクゼーションが損なわれます。スタンス幅が適切でない場合は、ストロークのスタート点まで戻ってから改めて取り直します。

(3)基本姿勢の注意点

基本姿勢における重点をまとめます。AHRは、どの手技も手だけで行うことはありません。正確な手技は安定した滑らかな下半身の動きから生まれます。正しい基本姿勢を身に付ける事から、AHRの技術習得を始めましょう。

	ポイント	注意すること
足裏の グランディング	常に足裏が床にべったり付いている安定した状態を保ちます。踵や爪先が床から離れることはありません。	前脚に体重が乗っている時、後脚の踵が浮かないようにします。反対に後脚に体重が乗っている時は前脚の爪先が浮かないようにします。 スタンス幅が狭すぎる場合、また立ち位置が不適切な場合は、手を遠くに伸ばしてストロークしようとして後脚の踵が浮いたり、ストロークの最後に上体を反らせ、前脚の爪先が浮いてしまうことがあります。スタンス幅や立ち位置を見直して確実にグランディングできる位置を見つけましょう。
下半身の向き	背中や下肢のエフルラージュ等の長いストロークでは、ストロークの長さとトリートメント範囲の幅とで作るベクトル方向に爪 先や膝を向けます。斜め進行方向に向けることになります。(プルストローク・ニーディングのサイドポジション等の例外は各技術の項を参照して下さい。)また、安定を保つ為に両脚は幅を取って構えます。	長いストロークで下半身をベッドに直角または並行に向けてしまうと、ストロークの進行方向と大きくねじれる事になり、身体の負担が大きくなってしまいます。
腰の移動	腰はトリートメント面に対してほぼ並行に移動します。 使うのは主として下半身の筋肉であり、腹筋と背筋でしっかり支えます。腰を動かすのではないので腰痛になる恐れがありません。 背筋を伸ばすと腰に重心が落ち安定します。	ストロークの最初や中間、最後に両膝が共に伸びきったり、膝がガクッと曲がり過ぎたりしないようにします。 腰は、「トリートメント面に対してほぼ並行」に移動するので、背中などの平らな面をトリートメントする場合は、床からの腰の高さはほぼ一定になります。足底等、高低差がある部位をトリートメントする場合は、その高低差に合わせた移動になります。

	ポイント	注意すること
上半身の向き	長いストロークでは、ストロークの長さと トリートメント範囲の幅とで作るベクトル 方向に上半身を向けます。	長いストロークでは、上半身を進行方向に向けたり、進行方向に直角に向けたりして、手だけ動かしてストロークすることのないように注意します。
上体の傾き	お客様に手を密着し、腕で大きな円を作り、 円の大きさと形を一定に保ちます。お客様 の方にやや傾く事になります。 腰を折ったり反らしたり等、無闇に動かす ことがないので腰痛になる恐れがありませ ん。	肘を曲げすぎて円がつぶれると、上体が前屈みになってしまいます。肘を突っ張って形が長方形になると後ろに反ることになります。どちらも腰を必要以上に動かすので負荷が大きくなります。 スタンス幅が狭すぎると、遠くに手を伸ばしてストロークしようとする為に、ストロークしようとするもに、ストローク最後で後ろに反り返るような動きになってしまい、腰に大きな負担が掛かります。
目線	お客様の様子が伺えるよう、全体が見える視野を保ちます。	目線が落ち、手元だけの狭い視野にならな いようにします。また宙に浮きすぎないよ うにします。
リズム	基本的にお客様の呼吸に合わせます。	リズムが乱れないよう、一定の速度を保ちます。手技によってリズムに違いがあるとめりはりが生まれます。

基本姿勢を維持しながらストロークするため、長いストロークでは、膝を屈伸することで前進と後退を行い、体重を移動します。体重移動をスムーズに行うことで滑らかで均等な圧をかけることができます。

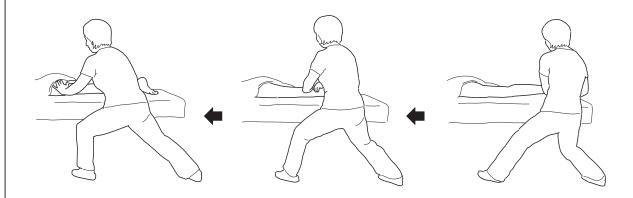
- ①スタート時:後脚の膝が屈曲し、後脚に体重の多くが乗っています。前脚はほぼ伸びています。
- ②前進時:徐々に前脚の膝を屈曲することで体重が前方に移動し、ストロークトップでは前脚の膝が最も屈曲し、前脚に体重の多くが乗っています。後脚の膝はほぼ伸びます。
- ③後進時:徐々に後脚の膝を屈曲することで体重が後方に移動し、ストロークの最後では後脚の膝が最も屈曲し、後脚に体重の多くが乗っています。前脚の膝はほぼ伸びます。

<注意> ストロークのトップと最後では前脚または後脚の膝が最も屈曲しますが、曲げすぎるとセラピストの高さが低くなってしまい、膝関節の負担も大きくなりすぎる恐れがあります。屈曲の程度は、最大でも、膝頭が爪先よりも出ない程度までに調節しましょう。また膝を伸ばす時も、あまりぴんと伸ばしすぎても膝関節に負担が掛かります。どんな場合でも、関節はやや緩めておきます。

<参考>下肢後面のエフルラージュの例

良い例: トリートメント範囲と同じ位の広さにスタンス幅を取ります。爪先から上体までを斜め進行方向に向け、肘を軽く張って大きな円を作り、手をトリートメント面に当て、トリートメント範囲全体が視界に入るようにします。お客様の身体の曲面に指先~手掌がぴったり密着するようにストロークします。腰の高さに注目してください。トリートメント面にあわせてほぼ並行に移動しています。厳密に言うと、爪先から踵にかけては高低差があるので、その分セラピストの身体もその高低差に合わせた移動になります。それ

以外は、腰はほとんど水平に移動していて、屈み込んだり反り返ったりはしません。



悪い例①:



ストロークの最後に反り返っています。立ち位置が前過ぎるか、スタンス幅が狭すぎる為、爪 先に手が届かない事が原因です。

悪い例②:

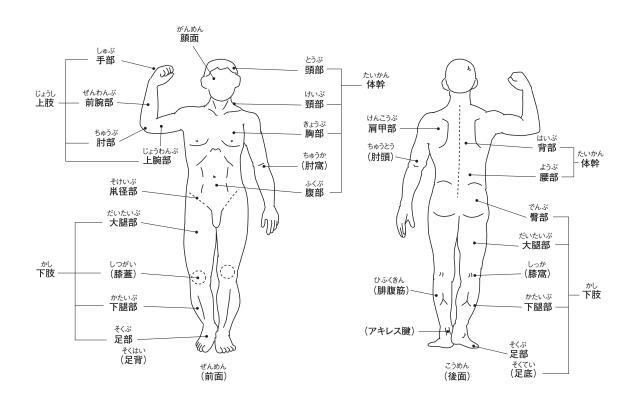


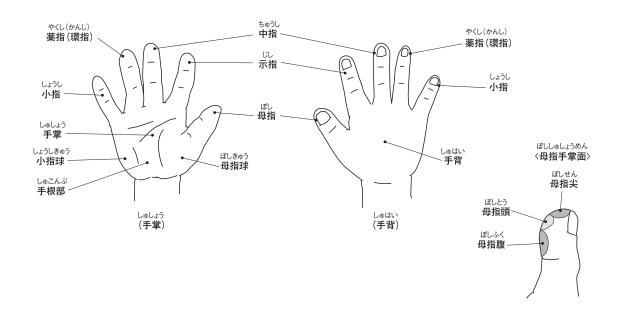
ストロークのトップで屈み込み腕を伸ばしています。立ち位置が後ろ過ぎるか、スタンス幅が 狭すぎる為、殿溝まで手が届かない事が原因です。

良い例のように出来ない場合は、(2)基本姿勢のとり方の①~③も参考に、正しく動けるように工夫しましょう。

(4)身体各部の名称

AHRの基本姿勢や手技の説明では、正確さを期すために身体各部の解剖学的名称を使います。以下の図で名称を習得しましょう。

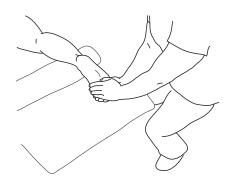






下 肢 後 面

足の指先まですっぽり両手のひらで包み込むようにしてホールディングします。



セラピストの両手のひらで、お客様の指先まで包み込むように、 ホールディングします。

●立ち位置

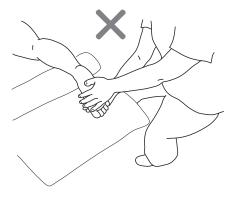
次におこなう下肢のエフルラージュに自然につながる位置に立ちます。

●スタンス幅

下肢のエフルラージュの範囲をカバーする位。

注意

ホールディングの悪い例

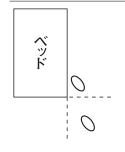


指先がホールディングしている手から はみ出しています。指先まで確実に手 で包み込むようにしましょう。



スタンス幅が狭すぎ、腰を折り曲げているので腰を傷めかねません。スタンス幅は下肢のエフルラージュの時と同じ位取るようにします。また膝を適度に曲げて高さを調整し腰に負担をかけないようにします。

立ち位置



後足をベッドの長辺の延長線の外側、 かつベッドの短辺の延長線よりも外側 に置きます。

□ 立ち位置は適当か?

□ スタンス幅は適当か?

□ 手は暖かくお客様の足を包み込んでいるか?

□ 指先がはみ出していないか?



④足底のストローク バリエーション

下 肢 後 面

足底は狭い領域ですが、スタンス幅を広く取り、荷重をコントロールしながら施術します。

- (A)アキレス腱を片手でホールドして、手掌で、足底を踵から指先に向かって軽くなでます。
- (B) アキレス腱をホールドしたまま、手を握り、指の関節で、踵から指先に向かってやや強めに こすります。一つ一つ体全体でおこなうつもりで丁寧に仕上げます。
- (C) お客様の足背を両手の4本の指でホールドし、母指で交互に小さな円を描くように中央のラインをこすりあげます。安定したポジションを確保しながら行います。
- (D) 母指を重ねて、内側、中央、外側の3つのライン上を、順にストロークします。
- (E) 母指を重ねたまま、中央のライン上を踵から4点、押さえます。母指を重ねてしっかり体重 をかけます。
- (F) お客様の踵をホールドし、骨指から小指までの指の腹の頂点を、セラピストの母指と示指で挟んで圧迫します。お客様の足先に回り込んで、指先をやや引っ張りながら圧迫します。

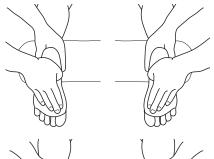
足底は狭い領域ですが、スタンス幅を広く取り、荷重をコントロールしながら施術します。

●立ち位置

ベッドの長辺側に立ちます。

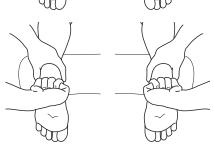
●立ち方

お客様の指先の方を向いて立ちます。



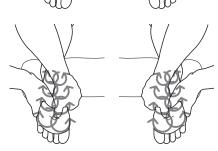
(A) お客様の体幹に近い方の手(右足の時は右手/左足の時は左手) でアキレス腱~踝をホールドします。

お客様の体幹から遠い方の手(右足の時は左手/左足の時は右手)で、トリートメントします。手掌で踵から指先に向かって軽くなでます。



(B) (A) と同じ手でホールドします。

トリートメントは、こぶしを作り、指の関節で踵から指先に向かってやや強めにこすります。



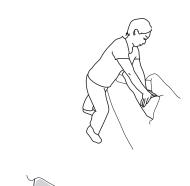
(C) 足背を両手の四指で支えます。踵から指先に向かって、母指で小さな円を描くつもりで中央のラインを進みます。

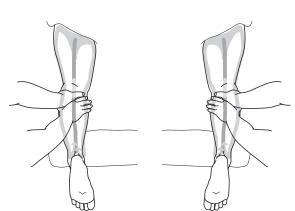


下 肢 後 面

V字フリクションを行います。母指と示指を広げてV字の形を作り、これを保ちながら両手を重ねて、下腿から大腿の後ろを、殿溝までこすり上げ、Uターンして両側を軽く戻ります。手に力を入れるのではなく、セラピストの体重をかけるようにしてストロークします。膝の裏は力を加えないようにして通過します。

下腿から大腿にかけて、母指と示指とで作ったV字で、フリクションをおこないます。フリクションは手に力を入れて押すのではなく、体重をかけることにより圧をかけます。





●立ち位置

外側の足を大きくベッドサイドに踏み出して立ちます。

●スタンス幅

アキレス腱から殿溝をカバーする位で、エフルラージュより狭いスタンス幅を取ります。

●ルート

母指と示指で V字の形を作り、広めの面積をフリクションするのが特徴です。

膝の裏は力を加えないように注意します。 殿満まで行ったら手を扇形に開いて両側を通っ

殿溝まで行ったら手を扇形に開いて両側を通って戻ります。

□ 立ち位置は適当か?

□ スタンス幅は適当か?

□ 足や上体の向き、視線の向きは適当か?

□ 体重のかけ方は適当か?

□ 肩や手に力が入りすぎていないか?

□ ルートは適当か?

□ V字が進行方向を向いているか?



⑥フリクション॥

下 肢 後 面

<アキレス腱両側のフリクション>

アキレス腱両側のフリクションを行います。片手で、お客様の足首の前を支えて、内果からアキレス腱内側を、母指の腹で小さな円を描きながら進みます。手を入れ替えて、同様に、外果からアキレス腱外側にもこのストロークを行います。足背を支えてしまうと、下腿が緊張して攣ってしまう恐れがあります。しっかり足首の前で支えましょう。アキレス腱は、脚の要です。日頃から手入れしておくべきポイントです。

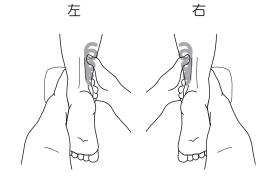
アキレス腱とくるぶしの間を、母指で小さならせんを描いてフリクションします。

●立ち位置

後足をベッド長辺の延長線の外側、かつベッド短辺の延 長線よりも外側に置きます。

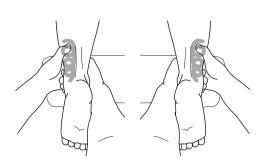
●立ち方

外側の足を1歩踏み出して構えます。



内側 お客様の足首を外側の手で支えます。

アキレス腱と内果の間の溝を内側の手の母指の腹で小さならせんを描くように進みます。

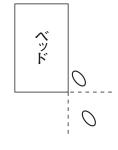


外側お客様の足首を内側の手で支えます。

アキレス腱と外果の間の溝を外側の手の母指の腹で小さならせんを描くように進みます。

注 意

右



左

次におこなう⑦フリクションIII <下腿のフリクション>もこの位置のままで施術ができるように、後足をベッドの長辺の延長線の外側、かつベッドの短辺の延長線よりも外側に置きます。

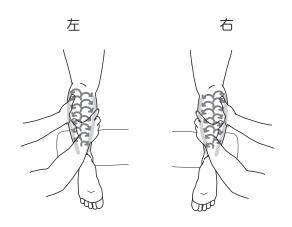
- C □ 立ち位置は適当か?
- H □ スタンス幅は適当か?
 - □ 足や上体の向き、視線の向きは適当か?
 - □ 体重のかけ方は適当か?
 - □ 肩や手に力が入りすぎていないか?
 - □ ルートは適当か?
 - □ 足首の前で安定して支えているか?

下 肢 後 面

<下腿のフリクション>

下腿のフリクションを行います。下腿中央のラインを、母指の腹で交互に円を描きながら、膝の 裏まで揉み上げます。

下腿中央のラインを、円を描いてもみ上げます。



●立ち位置

後足をベッド長辺の延長線の外側、かつ ベッド短辺の延長線よりも外側に置きま す。

●立ち方

外側の足を1歩踏み出して構えます。

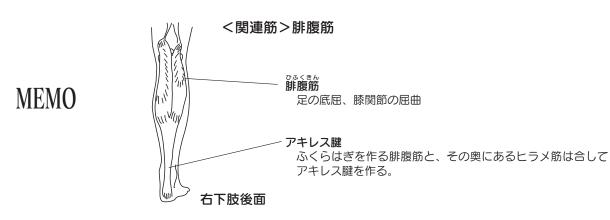
注 意

⑥フリクション || **<アキレス腱両側のフリクション>**参照

両手の示指~小指でお客様の下腿をホー ルドします。アキレス腱から膝裏までの 下腿中央のラインを両手の母指の腹で交 互に円を描きながらもみ上げます。

手に力を入れるのではなく、自分の体重 をかけてフリクションをおこないます。

●アキレス腱部はヒールの高い靴で普段収縮しているので、伸ばすようにして サークルを描きます。



□ 立ち位置は適当か? □ スタンス幅は適当か? □ 足や上体の向き、視線の向きは適当か? □ 体重のかけ方は適当か? □ 肩や手に力が入りすぎていないか? □ ルートは適当か?

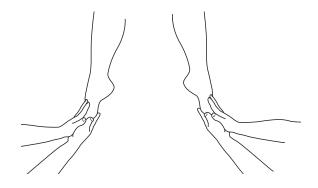


②ホールディング

下 肢 前 面

足の指先を、手のひらで両側から温かく包み込むようにホールディングします。

お客様の足の指先まで、すっぽり両手のひらで包み込むようにしてホールディングします。



●立ち位置

次におこなうエフルラージュに自然につながる位置に立ちます。

●スタンス幅

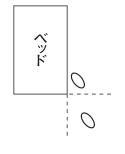
下肢のエフルラージュの範囲をカバーする位。 注意事項は、**下肢後面②ホールディング**を参照して下さい。

C □ 立ち位置は適当か?□ スタンス幅は適当か?

□ 手は暖かくお客様の足を包み込んでいるか?

□ 指先がはみだしていないか?

立ち位置



後足をベッドの長辺の延長線の外側で、 かつ、ベッドの短辺の延長線よりも外 側に置きます。





③エフルラージュ

エフルラージュを行います。スタンス幅を広く取ります。指先から下腿の側面を通り、膝蓋骨の 両側から上部に沿って丸く進み、手の向きを変えて鼡径部までなで上げ、Uターンして指先まで 戻ります。脛骨や膝蓋骨を強く押したりしないように注意します。お客様の皮膚にぴったり密着 させてストロークします。

下肢前面のエフルラージュでは、脛骨・膝蓋骨を強く押さないように気をつけて、指先から鼡径部ま で丁寧におこないます。













●立ち位置

外側の足を大きくベッドサイドに踏み出して立ちま す。

●スタンス幅

指先から鼡径部までのトリートメント範囲をカバーす る位。

●ルート

指先から膝までは側面を通ります。

膝を過ぎたら両手を前後(外側の手が鼡径部側、内側 の手が指先側)に並べて鼡径部までなでて上ります。 鼡径部まで行ったら、両側へ扇形を描くようにしてか ら下肢の両側を通って元の指先にもどります。

注 意

- ●下肢の軸郭に合わせて、指先から手掌までが ぴったり密着するように注意します。
- ●膝から鼡径部までは、筋肉走行に対して両手 を直角にあてます。
- ●骨の多い部分や骨のある所は比較的軽く行い ます。

2	□ 立ち位置は適当か?
1	□ スタンス幅は適当か?
Ξ	□ 足や上体の向き、視線は適当か?
~	□ 下半身の動きは滑らかか?
	□ ルートは適当か?
	□ 手の向きは適当か?
	□ 手の密着感は充分か?
	□ 骨を強く押していないか?
	□ 指先から鼡径部までを充分にトリートメントしているか?



④足背のストローク バリエーション

下 肢 前 面

足背のトリートメントを行います。

- (A) 母指を交互に使いながら、足首に向かって小さな円を描きながら進みます。
- (B) 足の指の間の道筋を、母指を重ねて一筋一筋丁寧にストロークします。
- (C) 足背を左右に広げるようにストレッチし、日頃靴で圧迫されている足を開放します。
- (D) お客様の踵をホールドし、足の指の関節の間と指先を、母指と示指で、足先に向かってやや 引っ張り気味にしながら圧迫します。次の指に移る時は、足の指の股、いわゆるストレスポ イントを圧迫します。

狭いエリアの施術でも、スタンス幅を広く取り、安定した姿勢を保ちます。

足背は狭い範囲ですが、安定した姿勢でひとつひとつ丁寧におこないます。

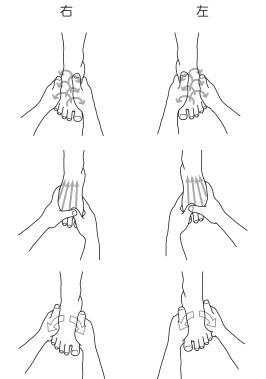
●立ち位置

後足をベッド長辺の延長線の外側、かつベッド短辺の 延長線よりも外側に置きます。

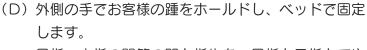
●立ち方

お客様の指先に向かい合うように立ちます。

(A) 両手の四指をお客様の足底に当てて支えます。 母指で交互に円を描くようにして足首まで進みます



- (B) 両手の四指をお客様の足底に当てて支えます。 足背の骨の間を、足首に向かって、両母指を重ねて ストロークします。
- (C) 両手の四指をお客様の足底に当てて支えます。 両手でつかんで足背を左右に広げます。

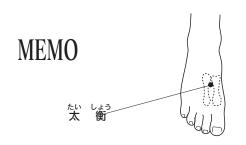


母指~小指の関節の間と指先を、母指と示指とでや や引張りながら圧迫します。次の指に移る前に、指 の股、いわゆるストレスポイントを圧迫します。

注 意

(A) ~ (C) では適度に体重をかけてトリートメントします。しかしお客様に寄りかかったり、体重をかけすぎるなどして足関節が過伸展すると、足底やふくらはぎがつる恐れがあるので注意します。

(B) で母指と示指との間を通るルートでは、太衡穴までストロークすることを意識します。



くつぼ>太 衡

—肝経—

(取穴法) 第1、第2中足骨の後端接合部の前に取る。

(主 治) 生殖器、消化器、呼吸器の病気、腰、 下腹、側胸、側腹の痛みや引きつれ、 眼病など。

C □ 立ち位置は適当か?
 H □ スタンス幅は適当か?
 □ 足や上体の向き、視線は適当か?
 K □ 体重のかけ方は適当か?
 □ ルートは適当か?



⑤フリクション 1

<下腿のV字フリクション>

下 肢 前 面

下腿のV字フリクションを行います。すねを中心に両手をV字型にして、しっかり密着させながらフリクションを行います。

両手でV字を作り、体重をかけて下腿をストロークします。





●立ち位置

後足をベッド長辺の延長線の外側、かつベッド短辺の延長線よりも外側に置きます。

●立ち方

外側の足を踏み出します。

両手の母指と示指とでV字の形を作り、すねを中心にして、足首から膝に向かって体重をかけてこすり上げます。

膝下まで行ったら、外側へ扇形を描くよう にしてから、下腿の両側を通って戻ります。



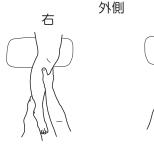
- □ 立ち位置は適当か?
- □ スタンス幅は適当か?
- □ 足や上体の向き、視線の向きは適当か?
- □ 体重のかけ方は適当か?
- ! □ 肩や手に力が入りすぎていないか?
- □ ルートは適当か?
- □ V字が進行方向を向いているか?



下 肢 前 面

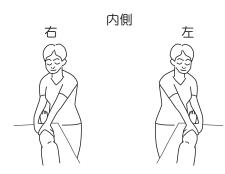
下腿両側のフリクションを行います。片手でお客様のアキレス腱をホールドして、すねの外側を、 足首から膝に向かって母指に体重をかけながらストロークします。最後の3回目のストロークの時 は、足の三里のつぼに当たるポイントを押さえます。手を入れ替えて、同様に内側も、やや弱め に行います。

すねの外側と内側に対して、母指でフリクションをおこないます。









●立ち位置

後足をベッド長辺の延長線の外側、かつベッド短辺の延 長線よりも外側に置きます。

●立ち方

外側の足を踏み出します。

すねの外側のフリクション

外側の手で、お客様のアキレス腱を下からホールドし、そ の手をベッドで固定します。

内側の手の母指に体重をしっかりかけてすねの外側を足首 から膝に向かってストロークします。膝下まで行ったら、 軽く半円を描くようにして戻ります。3回目のストローク では、足の三里のつぼに当たるポイントを押さえます。

すねの内側のフリクション

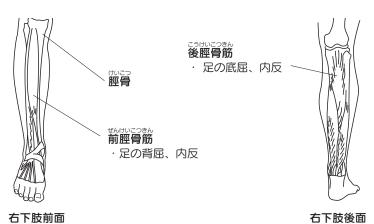
内側の手で、お客様のアキレス腱を下からホールドし、そ の手をベッドで固定します。

外側の手の母指で、すねの内側を脛骨に沿って足首から膝 に向かってストロークします。外側よりもやや弱めにおこ ないます。膝下まで行ったら、軽く外側に開くようにして 戻ります。

MEMO

<関連筋>前脛骨筋(胃の経絡)

<関連筋>後脛骨筋(脾の経絡)





⑦フリクション川

下 肢 前 面

<大腿のV字フリクション>

大腿のV字フリクションを行います。両手を重ねてV字型にして鼡径部まで強くこすりあげます。 大腿四頭筋は強力な筋肉なので、しっかり体重を乗せてストロークします。

両手でV字を作り、体重をかけて大腿をストロークします。





●立ち位置

ベッドの長辺側に立ちます。

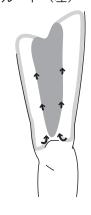
●立ち方

外側の足を踏み出します。

両手の母指と示指とでV字の形を作り、大腿を、膝上から鼡径部に向かって体重をかけてこすり上げます。

鼡径部まで行ったら、外側へ扇形を描くよう にしてから大腿両側を通って戻ります。

ルート (左)



MEMO

<関連筋>

大腿四頭筋

(大腿直筋、外側広筋、内側広筋、※中間広筋)



※中間広筋は深層筋の為、イラストには表記しません。

C □ 立ち位置は適当か?
H □ スタンス幅は適当か?
E □ 足や上体の向き、視線の向きは適当か?
□ 体重のかけ方は適当か?
□ 同や手に力が入りすぎていないか?
□ ルートは適当か?
□ V字が進行方向を向いているか?

じょうし上肢

上肢を、右側、左側の順に施術します。



①オイル塗布

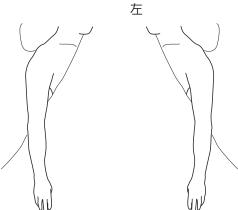
上 肢

右側(左側)のタオルをはずし、腋に挟み込みます。お客様の手首にオイルを受ける手をそっと 置き、手のひらでオイルを温めて、手から肩先まで満遍なく塗ります。

上肢のトリートメントに入る前にオイル塗布をおこないます。

肩までトリートメントできるように露出しておきます。

右



タオルは静かにはずします。

タオルは施術に支障のないよう、首元で折り返し て脇の下にはさみ込んでおくと良いでしょう。

脇とタオルの間に隙間があかないように気をつけます。

お客様の手首と向き合うように、ベッドサイドに 立ち、スタンス幅を広く取ります。

片手をお客様の手首にそっと置いてオイルを受け、 オイルを温めてから、手~肩先まで塗布します。

POINT

お客様が完全に力を抜き、リラックスされている場合には、弛緩を妨げない工夫を しましょう。逆に目覚めた状態では肘や肩の力を抜いていただく工夫をし、緊張を 和らげることが必要です。

お客様の状態をしつかりと見極めて、安心してトリートメントを受けていただけるよう心がけましょう。

- C □ タオルの巻き込み方は適当か?
- ▋ □ 立ち位置は適当か?
- □ スタンス幅は適当か?
- ☑ 足や上体等の身体の向きや、視線の向きは適当か?
 - □ 下半身の動きは滑らかか?
- □ 動作は丁寧か?
- □ オイルの量は適当か?
- □ ボトルの扱いはスムーズか?
- □ ボトルの開け閉めの音はしないか?