

**4** **ベッドのヘッドセラピー【約65分】**

**1** **24** **肩ヒーリング・軽擦**

①腕はスフィンクス ②肩の形に合わせ肩ヒーリング3カ所「〇〇さん、ありがとう×3」と唱える ③肩の形に合わせ軽擦1回

**5** **21** **側頭半月上げ【側頭筋を面で捉える】** 約2分

①包み込むように面で側頭筋を感、奥を捉える ②耳周りの生え際から所(ライン)10秒持ち上げる ※1太陽少し上3角峰4.5耳を指で捉む

**6** **31** **逆ピグモン【後頭筋を正中によせる】** 約2分

①三指(四指)を鉢からスタート ②髪をかきわけ揃えて指を立てる ③側頭後頭筋を4カ所10秒正中側によせる ④中指が風池終了 ※球体意識

**7** **40** **後頭部ほぐし【後頭下筋群を回しもむ】** 約3分

①逆ピグモンの風池からスタート ②持ち上げ、後頭部フックの形にする ③声掛け ④三指を揃えて後頭下筋群を回しもむ(内回し3回) ⑤風池スタート→上天柱を4カ所 ※ヘッドヒーリングして移動、弱→強に指立てすぎない、ジョジョリさせない。

**8** **51** **ヘッドヒーリング【後頭部の緊張を解く】** 1.5分

①後頭部の丸みにピッタリと合わせ両手の平で「手まくら」にする ②正中線を合わせる ③手の力を抜き、5kgの頭の重さを感じる ④そのまま90秒キープ ⑤言葉「ありがとう」を心の中でつぶやく ※瞳を閉じる、手の形は薬指と小指をつなぐ手の力を抜き、膝の力抜く

**9** **62** **後頭部フック【後頭下筋群をストレッチ】** 約3分

①ヘッドヒーリングのまま、後頭下筋群に三指を立てる ②頭の重さを利用して、上天柱にフックをかける ③頸を上げ10秒フック ④ヘッドヒーリングに戻す ⑤上天柱から風池まで4カ所押す

**10** **7** **鉢スパイダー【鉢を正中によせる】** 約2分

①スパイダー(クモ)の手の形に ②髪をかき分ける ③四指の指頭を頭の鉢に置く ④10秒引き上げる ⑤4カ所行う

**11** **8** **おでこヒーリング【前頭筋を伸ばしストレッチ】** 約3分

①眉上の窪みに三指を置く ②圧は指の重さのみ ③前頭筋(おでこの形に添ってフットさせて)を伸ばす ④20秒引き上げる ⑤ゆっくり戻す ⑥3カ所伸ばす

**12** **9** **正中押し(1回)【矢状縫合を狙う】** 約6分

①添え手はふんわりと側ちらかのみ指を覆って足元に「光」を照らす ②正中線上の12〜15のボタン(神庭から始まり、後頂付近まで)を足先に向かって各10秒押す ※1回で良い、親指交差しない、親指の指頭を後半球・前半球で使い分ける

**13** **10** **4線押し(2回)を選ぶ】** 約8分

①親指が向かい合うように(ミッキーマウスのカチューシャの形で)置く ②I〜IV線を各10ボタンを足元に向かって10秒押す ※脇こぶしつ空ける、II・IV線は鉢(隅)に、手はコの字

**5** **21** **側頭半月上げ【側頭筋を面で捉える】** 約2分

①包み込むように面で側頭筋を感、奥を捉える ②耳周りの生え際から所(ライン)10秒持ち上げる ※1太陽少し上3角峰4.5耳を指で捉む

**14** **17** **魚腰(ぎょよう)・横竹押し【目の緊張を刺激する】** 約2分

①ローションを指にぬませる ②人差指を魚腰(骨車上天柱)に置く ③骨の際を横竹(眼窩上天柱)まで3カ所押す ④10秒押す ※手指で触れる合図をする、繊細な場所、目の形は変えない、肘はベッド、

**15** **18** **表情筋ほぐし【顔面表情筋をほぐす】** 約2分

①人差指・中指で頬骨(顔面表情筋)に引掛けて10秒押す ②3〜5回しよむ(平治) ※痛、人も多し300g圧(強弱注意)、耳手前まで

**16** **19** **上歯茎押し【上歯茎のコリをほぐす】** 約1分

①四指は顎に、親指は口角に置く ②小鼻に向、(ほぐれい)線の上歯茎の窪みを親指で10秒押す ※入歯・矯正の人は行わない

**17** **16** **オトガイ筋ほぐし【顎のコリをほぐす】** 約2分

①親指・人差指・中指の三指をオトガイ筋に置く ②オトガイ筋を親指でぐるぐる押しほぐす ※かみめし歯ぎしりの方は筋肉厚い

**18** **16** **下歯茎押し【下歯茎のコリをほぐす】** 約1分

①親指と人差指・中指で下歯茎の窪みを10秒押す ※歯が弱い人、矯正の人は行わない

**19** **17** **咬筋ほぐし【咬筋のコリをほぐす】** 約3分

①人差指・中指を頬車に置き10秒押す ②頬車を3カ所3回、回す(平治) ※噛み締めると痛い、指覆かせる(弱)→立てる(強)

**20** **18** **耳伸ばし・めくり** 約2分

①手の甲が上を向くように、親指、人差指、中指で、放射線2方向に10秒伸ばす ②甲を返し、手のひらを上に向け、放射線2方向に伸ばす ③同じ工程で、耳をめくる(ひっくり返す) ※耳穴中央を持つ、耳はやさし、耳はリンパ・腎臓に関連

**6** **31** **逆ピグモン【後頭筋を正中によせる】** 約2分

①三指(四指)を鉢からスタート ②髪をかきわけ揃えて指を立てる ③側頭後頭筋を4カ所10秒正中側によせる ④中指が風池終了 ※球体意識

**7** **40** **後頭部ほぐし【後頭下筋群を回しもむ】** 約3分

①逆ピグモンの風池からスタート ②持ち上げ、後頭部フックの形にする ③声掛け ④三指を揃えて後頭下筋群を回しもむ(内回し3回) ⑤風池スタート→上天柱を4カ所 ※ヘッドヒーリングして移動、弱→強に指立てすぎない、ジョジョリさせない。

**8** **51** **ヘッドヒーリング【後頭部の緊張を解く】** 1.5分

①〇〇さん、お疲れ様でした。それではこの状態のまま、体の力を抜いてリラックスして、腹式の深呼吸を行いたいと思います。ゆっくりと深呼吸を3回行ってください。②「いつもの呼吸を何回行ってください」③軽擦をする ④「はい、〇〇さん、お疲れ様でした。それでは、腕を上にして伸びをしましょう。⑤急がず自分のペースでいいのでゆっくりと起き上がりてください。⑥起き上がったら肩ヒーリングのまま「脳に酸素を供給したいのでもう一度、深呼吸をしてください」⑦15秒以上動かさない ⑧〇〇さん、それでは最後に、椅子にゆっくりと移動して下さい」

**9** **62** **後頭部フック【後頭下筋群をストレッチ】** 約3分

①ヘッドヒーリングのまま、後頭下筋群に三指を立てる ②頭の重さを利用して、上天柱にフックをかける ③頸を上げ10秒フック ④ヘッドヒーリングに戻す ⑤上天柱から風池まで4カ所押す

**21** **23** **正中押し+ 百会押し** 約5分

①正中押し1回行 ②百会に戻り、10秒、3回押す

**4** **1** **24** **肩ヒーリング・軽擦**

①腕はスフィンクス ②肩の形に合わせ、肩ヒーリング3カ所 「〇〇さん、ありがとう×3」と唱える ③肩の形に合わせ、軽擦1回(安心感を与える)

**22** **2** **24** **肩ヒーリング・軽擦** 約3分

①〇〇さん、お疲れ様でした。それではこの状態のまま、体の力を抜いてリラックスして、腹式の深呼吸を行いたいと思います。ゆっくりと深呼吸を3回行ってください。②「いつもの呼吸を何回行ってください」③軽擦をする ④「はい、〇〇さん、お疲れ様でした。それでは、腕を上にして伸びをしましょう。⑤急がず自分のペースでいいのでゆっくりと起き上がりてください。⑥起き上がったら肩ヒーリングのまま「脳に酸素を供給したいのでもう一度、深呼吸をしてください」⑦15秒以上動かさない ⑧〇〇さん、それでは最後に、椅子にゆっくりと移動して下さい」

**23 ② ④ 椅子のヘッドセラピー2** [約40分]

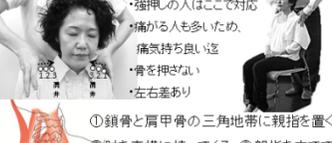
**① ②④ 肩ヒーリング・軽擦(後ろ)** [座(イス使用可)]



- ・ファーストタッチ
- ・肩の状態を見る
- ・息を止めない
- ・首・肩・背中中はリラックス

①肩の形に合わせ、肩ヒーリング3カ所「〇〇さん、ありがとう×3」と唱える ②肩の形に合わせ、軽擦(安心感を与える)

**24 ② ⑦ 肩井押し** [僧帽筋・肩甲挙筋] 後立 約2分



- ・肘を真横に持つ
- ・強押の人はここに対応
- ・痛がる人も多いため、痛気持ち良いと
- ・骨を押さない
- ・左右差あり

①鎖骨と肩甲骨の三角地帯に親指を置く ②肘を真横に持つ ③親指を立てて真下に押す ④力加減を聞く ⑤10秒押す ⑥ゆっくりと力を抜く(1.5秒以上) ⑦3カ所行う

**25 ③ 僧帽筋肩もみ** [僧帽筋] 後ろ 座 約3分



- ・頭しまらないように1.4注意
- ・1層目2層目重なる
- ・肩を大きくずらすと脳の血行が増えるため眠りに入る方も多い
- ・片方ずつOK

①手をコの字にしてベタ付 ②中指(メインは人差し指、中指)を僧帽筋前側の1層目に置く(鎖骨近く) ③3回つかむ ④10秒つかむ ⑤15秒かけて離す ⑥2層目へCの字もしくは、くの字へ

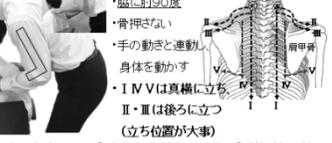
**26 ④ 三角筋ほぐし** [三角筋] 斜め前 座 約2分



- ・コリが強い方は左(心臓側)から始める 東洋医学的
- ・浮腫み強い方は右(リンパ)を戻す側から始める 西洋医学的

①三角筋をつかむ ②中指と手根で圧迫する ③10秒つかむ ④3カ所行う(前側と後ろ側の2層に分けても良い) ※片腕ずつ行う、イスでも立ちどちらでも可、手に自分を近づける

**27 ⑤ ⑥ 背中ほぐし** [菱形・僧帽・起立筋] 真横⇔後ろ 約3分



- ・右側は右手、左側は左手
- ・脇に肘90度
- ・骨押さない
- ・手の動きと連動し、身体を動かす
- ・I・IVは真横に立ち、II・IIIは後ろに立つ(立ち位置が大事)

①三指を起点にねかせる ②背柱起立筋をほぐす ③僧帽筋は前と後の2層に分けてほぐす ④肩甲骨周りをほぐす ⑤左右行う ※I・IVは真横に立ち、II・IIIは後ろに立つ、スネの方は強くない

**28 ⑥ ⑦ 背中ワイパー** [菱形・僧帽] 真横 立 約2分



- ・ジャンジャンと外に払う
- ・デルマトームを意識
- ・背中丸みを意識

①真横に立つ ②人差し指、中指、薬指の三指を反らせて寝かせて置く ③僧帽筋と菱形筋を外側に払う(強く擦る) ④12カ所行う(間隔細かく行っても良い) ⑤片方行う ※肩甲骨さける

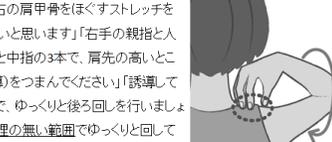
**29 ⑦ ⑧ 肩甲骨・小胸筋ほぐし** [棘下筋] 真横 約2分



- ・顔をしめる
- ・3カ所ほぐす
- ・体は揺らさない
- ・肩甲骨はくらくらしたストレッチを入れる
- ・肩のクロス

①小胸筋側と棘下筋(肩甲骨の真ん中)側をそれぞれ三指を挟むよう(手は鳩の形)に置く ②挟んで持ち上げるように500円玉大を3カ所5回ほぐす ③場所を変える ④左右行う ※指先で回す

**30 ⑨** [ここて肩甲骨回しの誘導に入り] 座 約3分



①顔を向かいます。各3回行います「〇〇さん、それでは、右の肩甲骨をほぐすストレッチを行います」といいます「右手の親指と人差し指と中指の3本で、肩先の高いところ(誘導)をつまんでください」誘導して行くので、ゆっくりと後ろ回しを行います「無理の無い範囲でゆっくりと回していきます」「1回目」「2回目」「3回目。」「今度は左の肩甲骨で行います」

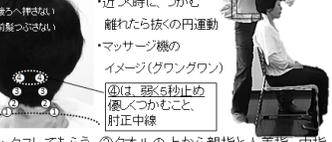
**31 ⑨ 背骨両際押し** [起立筋] 後ろ 立 約4~5分



- ・痛みのあるところ優しく圧痛
- ・指の移動は片方ずつ
- ・押す時は両指同時
- ・500円玉
- ・背骨を押さない
- ・大胸筋のある大胸筋裏を

①親指を起点に置く ②4指を僧帽筋に置き押さながら、親指を背骨の際ライン(背柱起立筋)に直角に置く ③10秒押す ④往復する ※指針にする、スネの方はやさしく、やや上に針を打つ

**32 ⑩ 首もみ・もみ回し** [僧帽・頭板状筋] 後ろ 約2分



- ・添え手は、揺らへばらない(前腕つかない)
- ・皮膚の奥の筋肉を探る
- ・近づきすぎない
- ・離れるたけの円運動
- ・マッサージ機イメージ(グワングワ)
- ・ゆは、腰から少しめ横に動かして、肘正中線

①首リラックスしてもらう ②タールの上から親指と人差し指、中指、薬指でCの字 ③添え手(押さない)して、肩ラインと僧帽筋が交わる所から ④10秒(5秒)つかむ ⑤4カ所行う ⑥揉み回す

**33 ⑪ ⑬ 上天柱・風池押し** [後頭下筋群] 斜め後立 約1分



- ・肘をイスの背もたれに
- ・肘正中線で肘で押す
- ・座し厳

①頭に添え手 ②親指と2指(中指・薬指)もしくは人差し指でUの字 ③指を真上に立てる ④髪をかき分ける ⑤上天柱と風池をえぐる様に(クイッと)5秒突き上げる

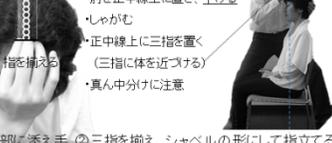
**34 ⑩ 後頭部押し** [後頭下筋群] 真横⇔後ろ 立 約4分



- ・肘を脇につける90度
- ・玉を持っているイメージ
- ・しゃがみ
- ・手首は曲げない

①二指もしくは三指を揃えて立て、力を入れる ②肘を脇につけ真横に立つ ③添え手 ④上天柱をえぐるように真上に5秒押す ⑤風池まで5カ所 ⑥左右行う ※後頭下筋群が凝っている場合は2列を行う(2列目逆)。押す時は手首返す、老眼や眼精疲労の方法注意

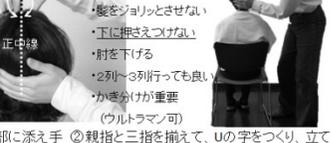
**35 ⑬ 正中押し** [矢状縫合] 真横 立 約3分



- ・三指で真下に300g圧で押す
- ・爪を立てない
- ・爪を正中線上に置き、下げる
- ・しゃがみ
- ・正中線の上に三指を置く(三指を体近づける)
- ・真ん中分けに注意

①後頭部に添え手 ②三指を揃え、シャベルの形にして指立てる ③中指を基本に三指で、正中線の上の100のボタン(神度〜百会まで)を垂直(足先)に各10秒押す

**36 ⑭ 正中つまみ上げ** [帽状腱膜] 真横 約3分



- ・固い方は狭くつまむ
- ・爪を立てない
- ・髪をジョリッとさせない
- ・下に押さえずげない
- ・肘を下げる
- ・2列〜3列行っても良い
- ・かき分けが重要(ウルラマコ)

①後頭部に添え手 ②親指と三指を揃えて、Uの字をつくり、立てる ③髪をかき分ける(重要) ④正中線をまたぎ、神度から各10秒つまむ ⑤5カ所(神度・上星・額会・前頂・百会周辺)つまむ

**37 ⑮ 側頭耳周リ** [側頭筋] 後ろ 座⇔立 約1.5分



- ・脇を締める
- ・筋筋と筋をえぐる
- ・トワイバーを掲げるように
- ・感情線から指先を使用
- ・球体をイメージする
- ・3〜4番はリフトアップ15秒
- ・トワイバーを掲げるように

①耳周リ(毛の無い所)に小指と薬指を置く ②側頭筋の奥を意識して包み込む ③1から順に放射線状に10秒押す ④4カ所行う

**38 ⑯ 鉢スパイダー** [側頭筋] 後ろ 立 約2分



- ・手をYの形にする
- ・脇をしめる
- ・手根を逆の手
- ・5〜7は15秒ほど上げる
- ・両手首から両側面へかける

①スパイダー(ケモ)の手の形に ②四指の指頭で側頭筋を正中側に10秒すくい上げる ③中指は必ず鉢を通る ④後ろから7カ所行う ※四指をかませて上げる、前髪注意

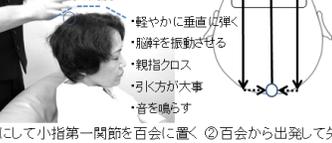
**39 ⑰ ピグモン** [前頭筋] 帽状腱膜 後ろ 立 約3分



- ・軽くやに垂直に強く
- ・脳脊を振動させる
- ・親指クロス
- ・引く方が大事
- ・音を聴かす

①両四指で熊手つくる ②髪を縦にかき分ける ③生え際沿って3本を入った所で、手根を頭頂部に置く ④正中線側に寄せる ⑤10秒止める ⑥6カ所を寄せる ※3カ所目から手根は不要、薬指、小指が主役、指立てる(爪注意)、脇をしめる、押さえずげない

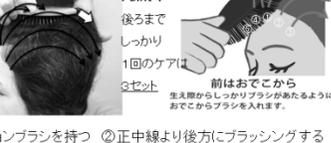
**40 ⑱ 叩打法** [矢状・前頭叩打ひと周り] 立 約1.5分



- ・肩の角度
- ・軽くやに垂直に強く
- ・脳脊を振動させる
- ・親指クロス
- ・引く方が大事
- ・音を聴かす

①合掌にして小指第一関節を百会に置く ②百会から突出して矢状縫合を叩打(体:右) ③右II線目を後方に叩打(体:右) ④を再度(体:左) ⑤左II線目を後方に叩打(体:左) ⑥百会叩打で終了

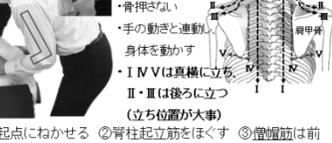
**41 ⑲ 頭皮ブラッシング** (後ろ→横) 立 約1分



- Point!
- ・後ろまでしっかり
- ・1回のケアは3セット
- ・前はおでこから生え際からしっかりブラッシングがあるようにおでこからブラシを入れます。

①クッションブラシを持つ ②正中線より後方にブラッシングする ③⑤は斜めに引き上げ10秒止める(リフトアップ効果が高い) ※後頭部隆起を、球体を意識する、ブラシを縦に使う

**27 ⑤ ⑥ 背中ほぐし** [菱形・僧帽・起立筋] 真横⇔後ろ 約3分



- ・右側は右手、左側は左手
- ・脇に肘90度
- ・骨押さない
- ・手の動きと連動し、身体を動かす
- ・I・IVは真横に立ち、II・IIIは後ろに立つ(立ち位置が大事)

①三指を起点にねかせる ②背柱起立筋をほぐす ③僧帽筋は前と後の2層に分けてほぐす ④肩甲骨周りをほぐす ⑤左右行う ※I・IVは真横に立ち、II・IIIは後ろに立つ、スネの方は強くない

**28 ⑥ ⑦ 背中ワイパー** [菱形・僧帽] 真横 立 約2分



- ・ジャンジャンと外に払う
- ・デルマトームを意識
- ・背中丸みを意識

①真横に立つ ②人差し指、中指、薬指の三指を反らせて寝かせて置く ③僧帽筋と菱形筋を外側に払う(強く擦る) ④1カ所を行う(間隔細かく行っても良い) ⑤片方行う ※肩甲骨さける

**29 ⑦ ⑧ 肩甲骨・小胸筋ほぐし** [棘下筋] 真横 約2分



- ・顔をしめる
- ・3カ所ほぐす
- ・体は揺らさない
- ・肩甲骨はくらくらしたストレッチを入れる
- ・肩のクロス

①小胸筋側と棘下筋(肩甲骨の真ん中)側をそれぞれ三指を挟むよう(手は鳩の形)に置く ②挟んで持ち上げるように500円玉大を3カ所5回ほぐす ③場所を変える ④左右行う ※指先で回す

**33 ⑪ ⑬ 上天柱・風池押し** [後頭下筋群] 斜め後立 約1分



- ・肘をイスの背もたれに
- ・肘正中線で肘で押す
- ・座し厳

①頭に添え手 ②親指と2指(中指・薬指)もしくは人差し指でUの字 ③指を真上に立てる ④髪をかき分ける ⑤上天柱と風池をえぐる様に(クイッと)5秒突き上げる

**23 ② ④ 椅子のヘッドセラピー2** [約40分]

**① ②④ 肩ヒーリング・軽擦(後ろ)** [座(イス使用可)]



- ・ファーストタッチ
- ・肩の状態を見る
- ・息を止めない
- ・首・肩・背中中はリラックス

①肩の形に合わせ、肩ヒーリング3カ所「〇〇さん、ありがとう×3」と唱える ②肩の形に合わせ、軽擦(安心感を与える)

**42 ⑩ ⑪ 〇〇さん、〇分お疲れ様でした。そうしたら最後に首のストレッチをして全ての施術を終わりたいと思います。**

②(正しい姿勢を指導する) ③「それでは、頭を右からでも左からでも良いので、深呼吸を行いながらゆっくりと3回ずつ回してみてください」 ④「お疲れ様でした。最後にもう一度、深呼吸を3回行って終わりたいと思います。」 ⑤「〇〇さん、お疲れ様でした。腕を上へ伸ばして「伸び」を試してみましょう。手首・足首をゆっくりと回してください。」 ⑥「それでは、ゆっくりと席にお戻りください。ゆっくりと歩いてください。お疲れ様でした。」ハーブティー(白湯・ミネラルウォーター)をお出して終了。