

椅子のヘッドセラピー-1【約12分】

1. 肩ヒーリング・軽擦(後ろ)
2. 肩井押し(後ろ)
3. 僧帽筋首もみ(斜め後ろ)
4. 上天柱・風池押し(斜め後ろ)
5. 後頭部押し(真横→後ろ)
6. 鉢スパイダー(後ろ)
7. 肩ヒーリング・軽擦(後ろ)

フラッシング
基本

椅子1 12 + ベッド45 + 椅子2 30 = 87分

姿勢について



目を閉じる
息を止めない
首・肩・背中中はリラックス
脇は拳一つ分空ける 脇をしめることが多い

13 ベッドのヘッドセラピー【約45分】

①⑧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

丁寧に触れ、安心感を与える(始めと終わり)
目を閉じる
息を止めない
首・肩・背中中はリラックス
脇は拳一つ分空ける

14 ②⑩ヘッドヒーリング

182w156 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 ※鐘を閉じる。手の形は薬指と小指をつける。手の力を抜く、膝の力抜く

気の重心を下げて頭寒足熱に

手の力を抜き、ふわふわ

ストレスのある人は頭が重い

15 ③⑪後頭部フック

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、上天柱にフックをかける ③顎を上げ、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

三指と手根を同じ高さにする
手根はフックと座布団にする
「痛かったり、ツンと来たたりないですか?」と必ず聞く

16 ④⑨鉢スパイダー

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き、地肌を捉える
④10秒引き上げる ⑤4カ所行う

脳を締める ①②
手首をXの形にする
狙う場所と手根を連動させる
指先を使い、細かくかき分け中に入る ③④

17 ⑤おでこヒーリング

185w180 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ィットさせて)を伸ばす
④30秒引き上げる ⑤ゆっくり戻す ⑥3カ所伸ばす

姿勢を低く視線を下げる
おでこの形(丘)を良く見る
密着感と軽さが重要
鼻の通りが良くなる

18 ⑥正中押し 2回

183w158 約12分



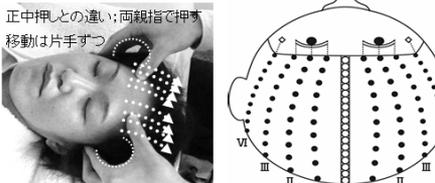
①添え手はふんわりと側頭部に置く ②正中線上の12~15のボタン(神経から始まり、後頂付近まで)を足先に向かって枕につくまで ③各10秒押す ④2回目行う ※親指交差しない。親指の指頭を北半球・南半球で使い分ける。

始めだけ両親指で押す。その後の親指は、どちらかのみ指を寝かせて足元に「光の軌跡」を打

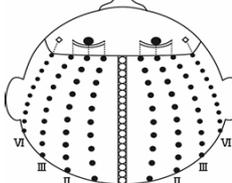
①添え手はふんわりと側頭部に置く ②正中線上の12~15のボタン(神経から始まり、後頂付近まで)を足先に向かって枕につくまで ③各10秒押す ④2回目行う ※親指交差しない。親指の指頭を北半球・南半球で使い分ける。

19 ⑦4線押し

約12分



①両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 ※脇は拳一つ空ける。III・IV線は鉢(肩こり)。手はコの字。反り指の方:グー



20 ⑧耳伸ばし・めくり

約2分



①手の甲が上を向くように、親指、人差し指、中指で、放射線3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、耳をめぐる(ひっくり返す) ※耳穴中央を持つ。硬い耳はやさく。耳はリンパ・腎臓に関連

① 耳半分から上
② 耳半分から下

16 ④⑨鉢スパイダー

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き、地肌を捉える
④10秒引き上げる ⑤4カ所行う

脳を締める ①②
手首をXの形にする
狙う場所と手根を連動させる
指先を使い、細かくかき分け中に入る ③④

14 ②⑩ヘッドヒーリング

182w156 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 ※鐘を閉じる。手の形は薬指と小指をつける。手の力を抜く、膝の力抜く

気の重心を下げて頭寒足熱に

手の力を抜き、ふわふわ

ストレスのある人は頭が重い

15 ③⑪後頭部フック

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、上天柱にフックをかける ③顎を上げ、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

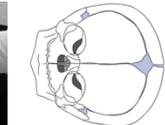
三指と手根を同じ高さにする
手根はフックと座布団にする
「痛かったり、ツンと来たたりないですか?」と必ず聞く

21 ⑫正中押し1回 + 百会押し

約5分



①正中押し1回行う
②百会に戻り、百会のみ10秒×3回押す



小児の頭蓋骨イメージ
大人でも縫合が残っているため、正中押しは、縫合目を3ミリ300g圧基本とする

①⑧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)

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)

始めと終わりは、丁寧に大切に触れる

22 お声がけ例:肩ヒーリングのまま

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、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か行ってください。」 ③軽擦をする ④「はい、〇〇さん、お疲れ様でした。急がず自分のペースでいいのでゆっくりと起き上がってください。」 ⑤起き上がった後肩ヒーリングをしたまま「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」 ⑥15秒以上動かさない ⑦「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 椅子のヘッドセラピー2【約30分】

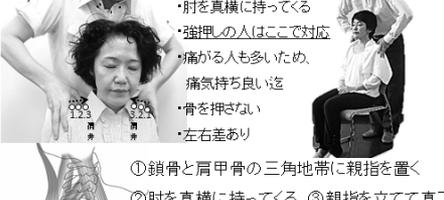
①⑮肩ヒーリング・軽擦(後ろ)



・ファーストタッチ
・肩の状態を見る
・息を止めない
・首・肩・背中へ
・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、ありがとうございます」と唱える ②肩の形に合わせ、軽擦(安心感を与える)

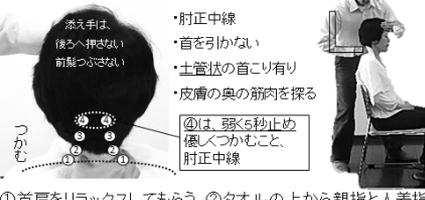
24 ②⑭肩井押し(後ろ) 約2分



・肘を真横に持つ
・強押しの人はここで対応
・痛がる人も多いため、痛気持ち良い迄
・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(15秒以上) ⑦3カ所行う

25 ③⑬僧帽筋首もみ(斜め後ろ) 約2分



・肘正中線
・首を引かない
・土管状の首に有り
・皮膚の奥の筋肉を探る

①首肩をリラックスしてもらい ②タオルの上から親指と人差指、中指、薬指でCの字 ③額に添え手(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

26 ④⑫上天柱・風池押し(斜め後ろ) 約1分



・肘をイスの背もたれに
・肘正中線で肘で押す
・落とす腰

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

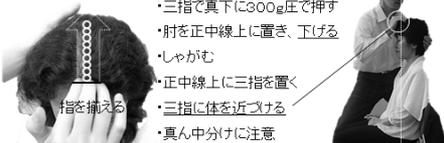
27 ⑤⑪後頭部押し(真横 → 後ろ) 約4分



・肘を脇につな90度
・玉を持っているイメージ
・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列行う(2列目強く)、押す時は手首返す、老眼や眼精疲労の方注意

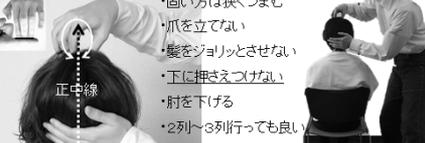
28 ⑥⑩正中押し(真横) 約3分



・三指で真下に300g圧を押す
・肘を正中線上に置き、下げる
・しゃがむ
・正中線上に三指を置く
・三指に体を近づける
・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、正中線上の10のボタ(神庭〜百会まで)を垂直(足先)に各10秒押す

29 ⑦⑨つまみ上げ(真横) 約3分



・回りは狭くつまむ
・爪を立てない
・髪をジョリッとさせない
・下に押さえずつな
・肘を下げる
・2列〜3列行って良い
・かき分けが重要(ウルトラマン可)

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、神庭から各10秒つまむ ⑤5カ所(神庭・上星・額会・前頂・百会周辺)つまむ

30 ⑧⑩鉢ススパイダー(後ろ) 約2分



・手をXの形にする
・5〜7は15秒くらい上げる
・脇をしめる
・手根を逆ハの字
・両手首から両肘を上げる

①スパイダー(クモ)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

31 ⑨⑧ピグモン(後ろ) 約3分



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

30 ⑧⑩鉢ススパイダー(後ろ) 約2分



・手をXの形にする
・5〜7は15秒くらい上げる
・脇をしめる
・手根を逆ハの字
・両手首から両肘を上げる

①スパイダー(クモ)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

27 ⑤⑪後頭部押し(真横 → 後ろ) 約4分



・肘を脇につな90度
・玉を持っているイメージ
・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列行う(2列目強く)、押す時は手首返す、老眼や眼精疲労の方注意

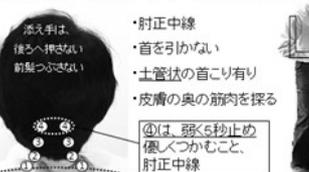
26 ④⑫上天柱・風池押し(斜め後ろ) 約1分



・肘をイスの背もたれに
・肘正中線で肘で押す
・落とす腰

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

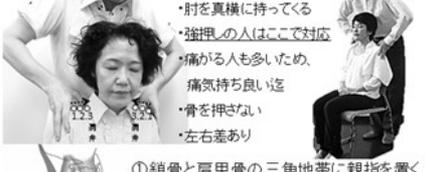
25 ③⑬僧帽筋首もみ(斜め後ろ) 約2分



・肘正中線
・首を引かない
・土管状の首に有り
・皮膚の奥の筋肉を探る

①首肩をリラックスしてもらい ②タオルの上から親指と人差指、中指、薬指でCの字 ③額に添え手(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

24 ②⑭肩井押し(後ろ) 約2分



・肘を真横に持つ
・強押しの人はここで対応
・痛がる人も多いため、痛気持ち良い迄
・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(15秒以上) ⑦3カ所行う

①⑮肩ヒーリング・軽擦(後ろ)



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

32 ①「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、リラックスをして深呼吸を行いながら頭を右からでも左からでも良いので、3回ずつ回してください」 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(白湯・ミネラルウォーター)をお出して終了。