



day 1

赤ちゃん整体 基礎編

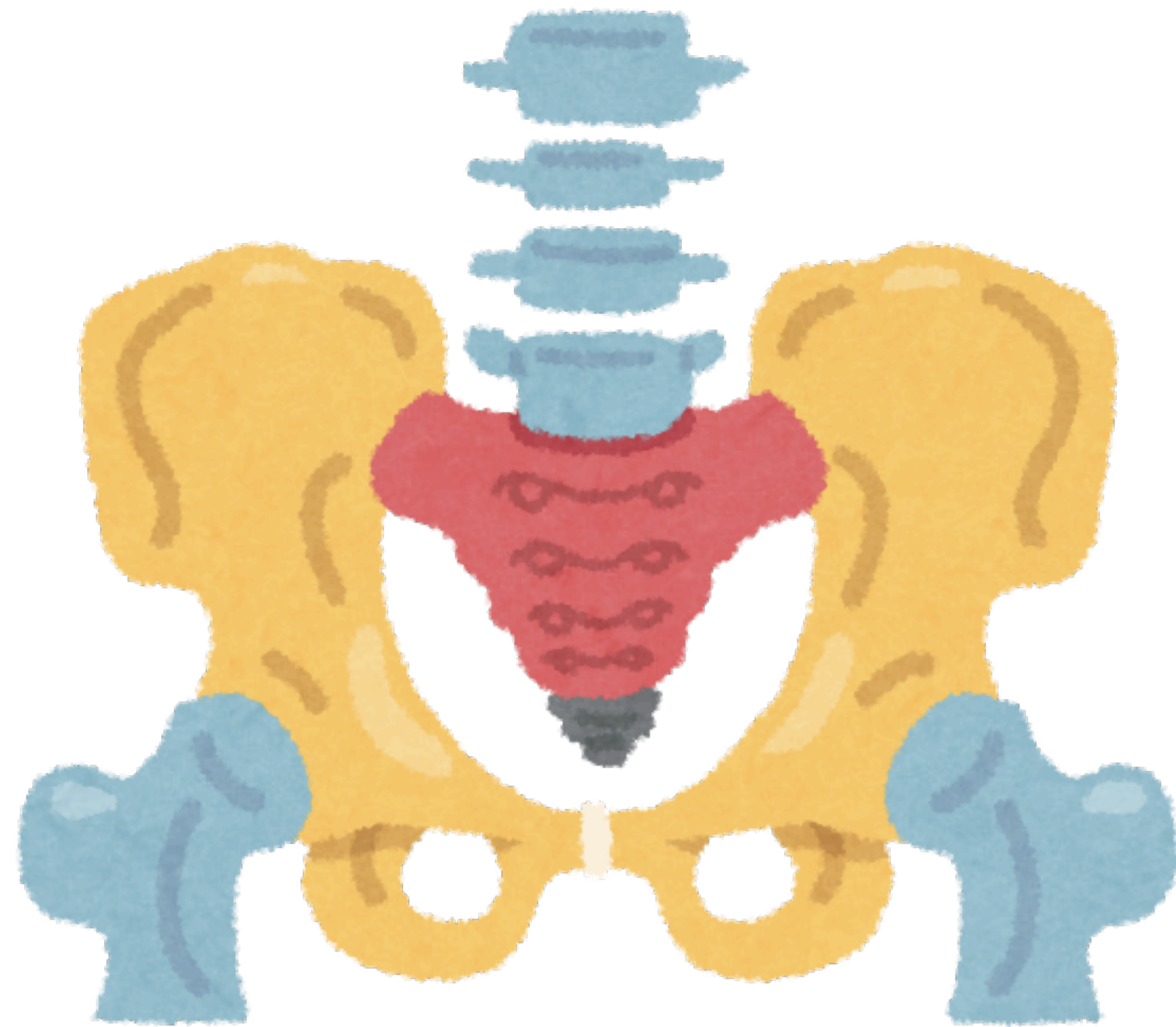
baby growth

足の長さ・股関節の動き



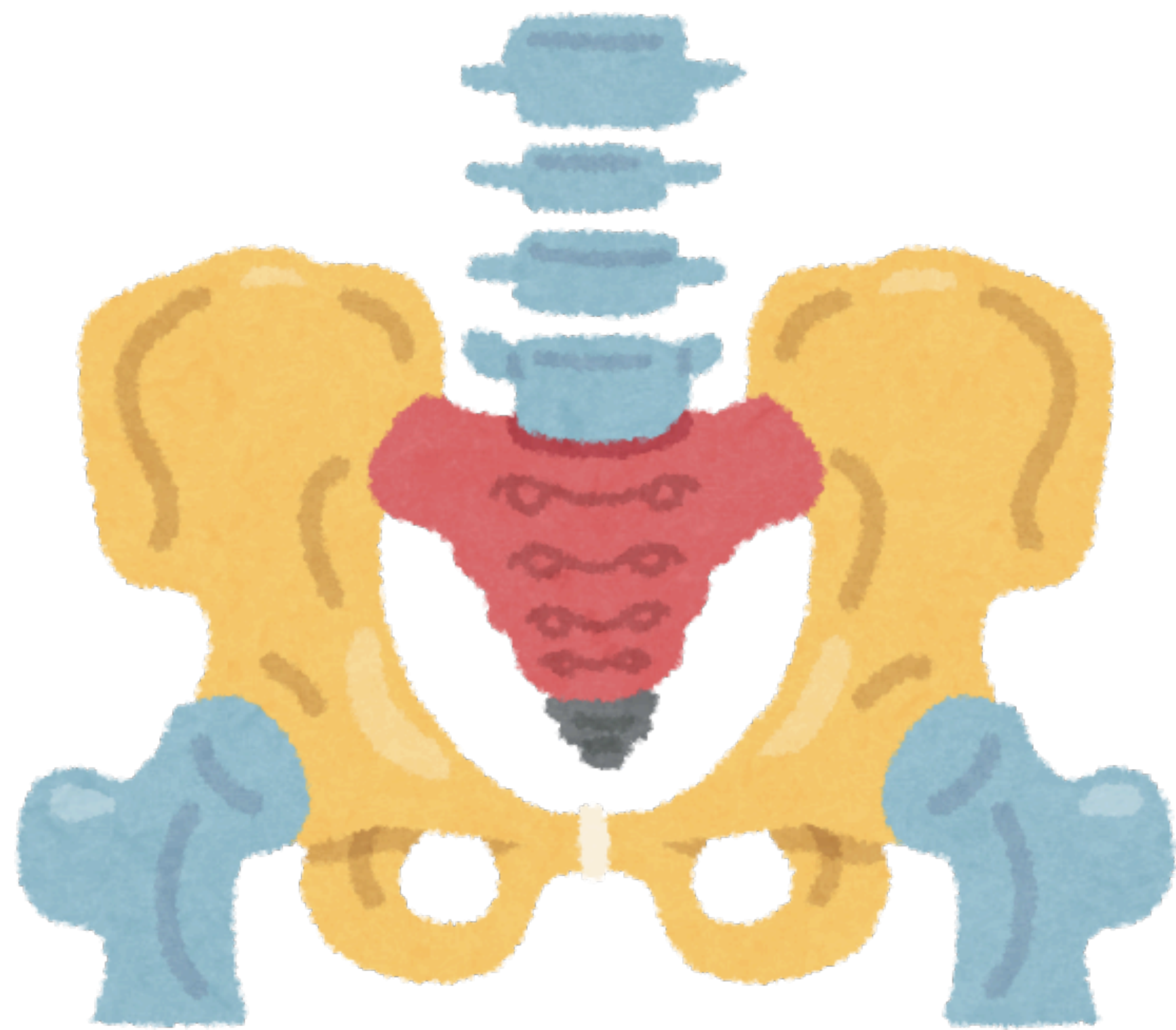
- ・ 左右の膝を伸ばして両足を軽く揃える
- ・ うちくるぶしの下を見るとわかりやすい
- * 股関節を後方に引きうちに捻らないように
(股関節脱臼の恐れ)
- ・ 両膝を曲げさせ膝を持つ
- ・ 右足は反時計回りに、左足は時計回りに動かす
- ・ ももの前がお腹にくっつくかチェック
- ・ 股関節が約90度外に開くのかチェック

骨盤の歪み



- お尻側の手は仙骨～お尻全体を把握
- 前側の手は骨盤の骨(ASIS)を触る
- 母子球と小指球の間に恥骨
- 左右の倒れやすさをチェック

骨盤の矯正



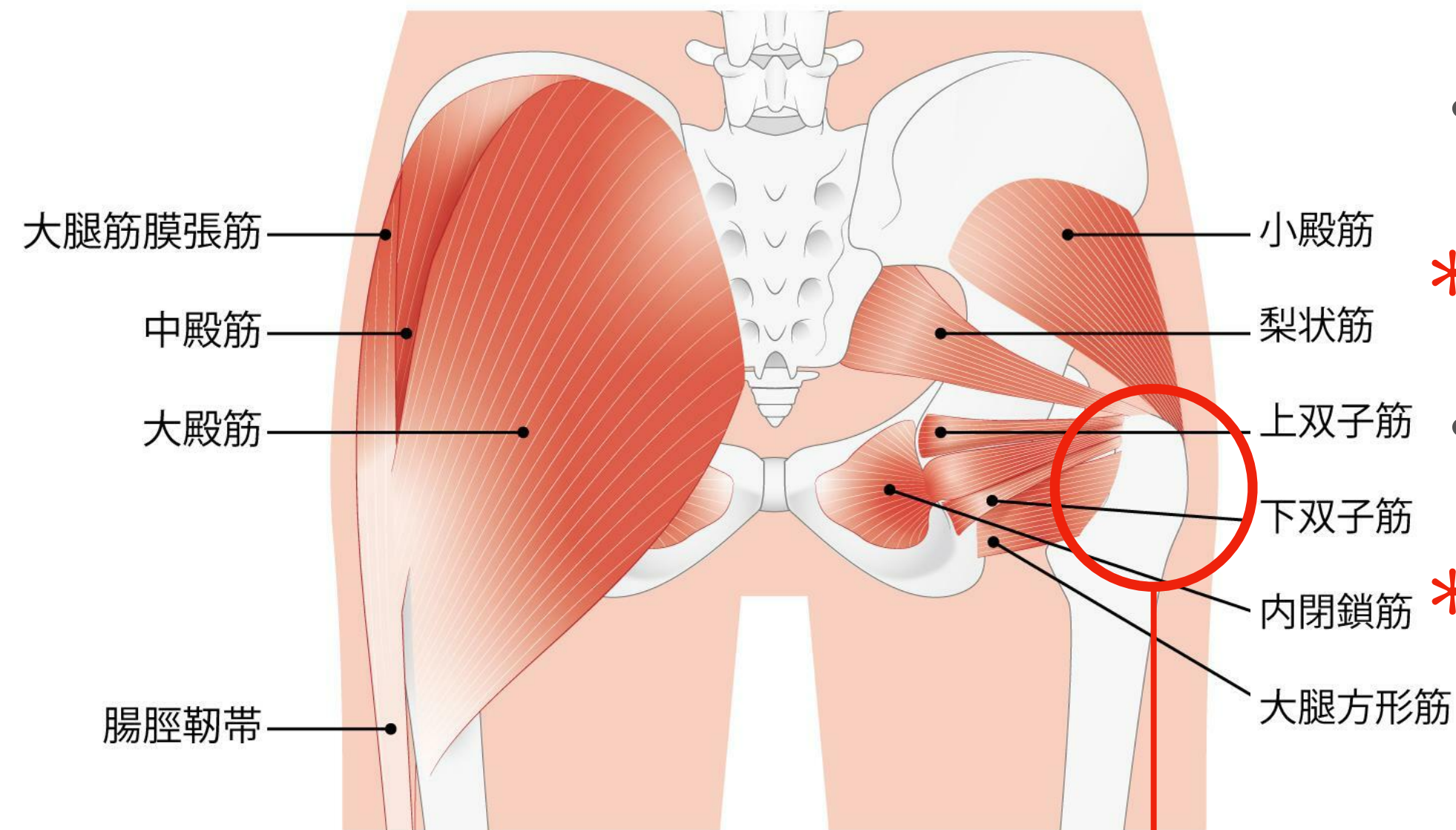
- ・ 持ち手は変えずに左右に揺らす
 - ・ 約8秒ほどで変化が出やすい
- * 振動させるのではなく、揺らすイメージで

再度足の長さをチェック



- ・足の長さをチェック
- ・揃っていればOK
- ・揃っていなければ股関節のほぐしで取る

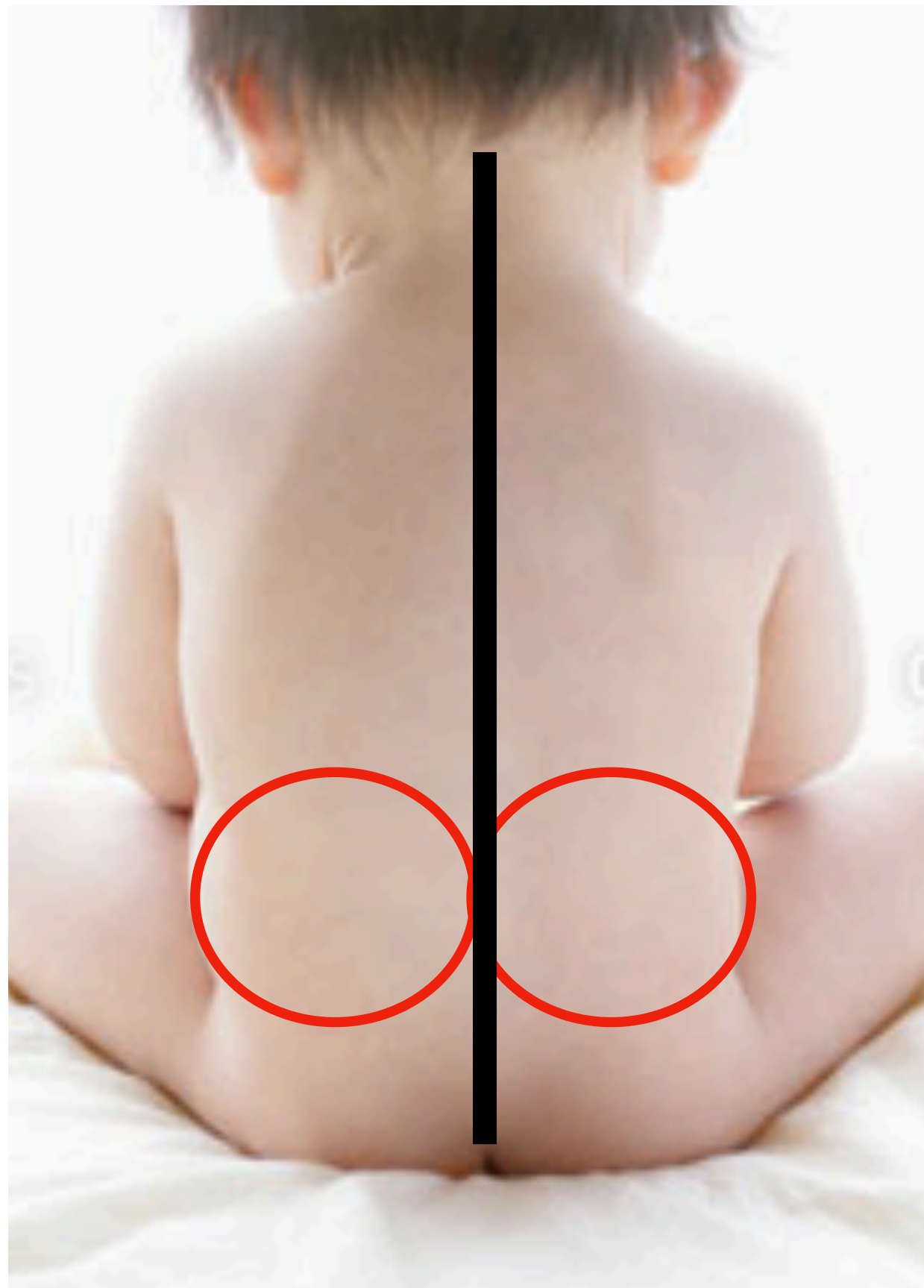
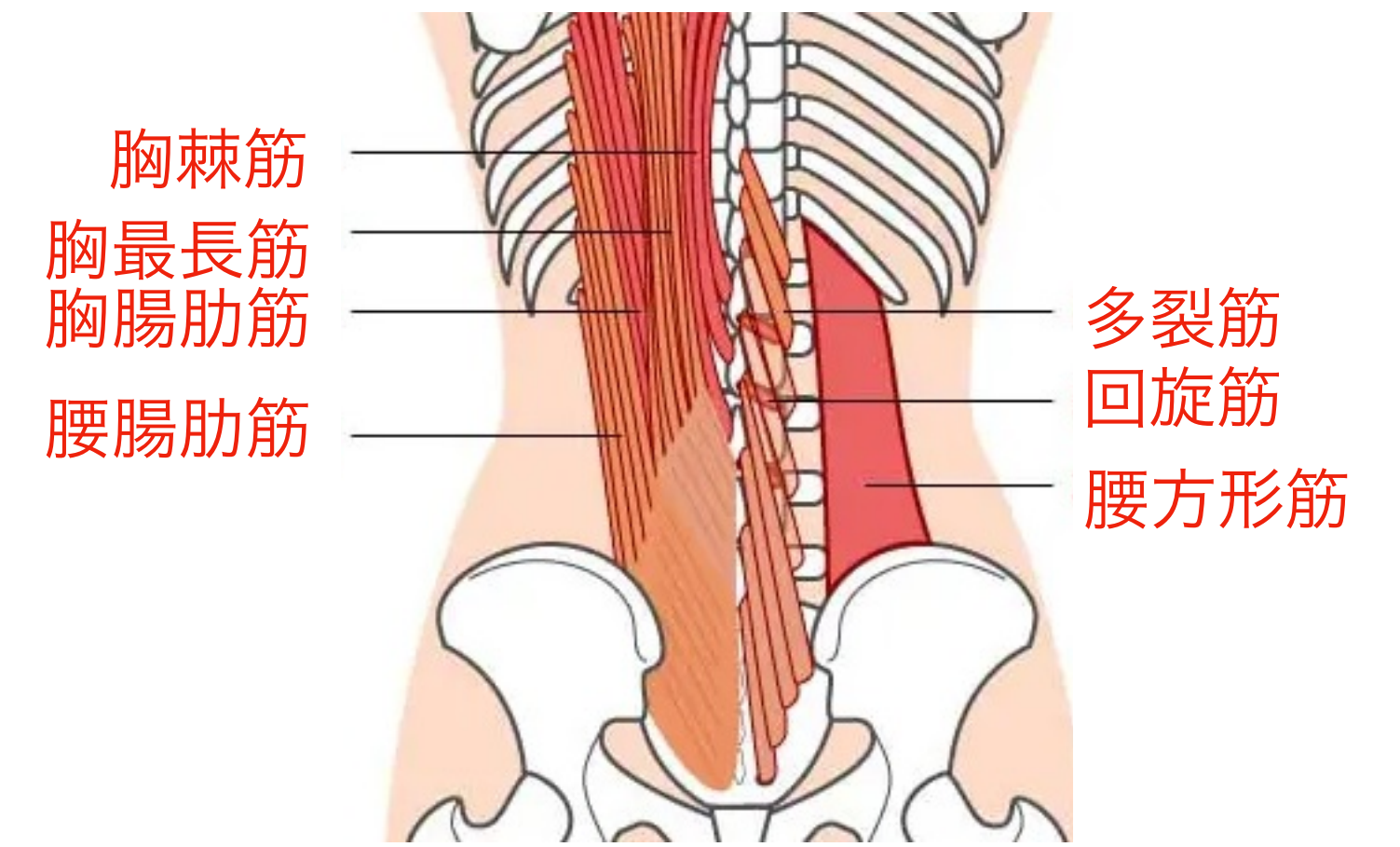
股関節の施術



大転子

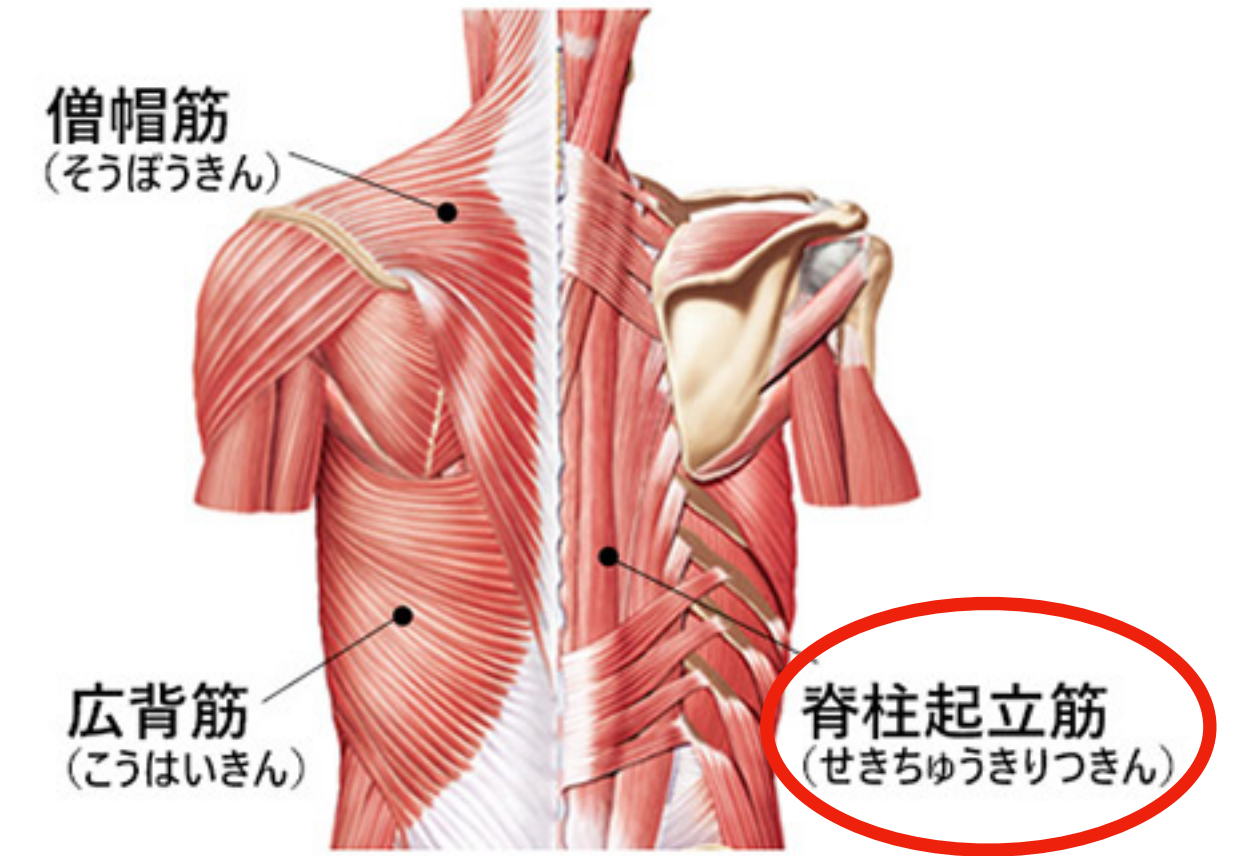
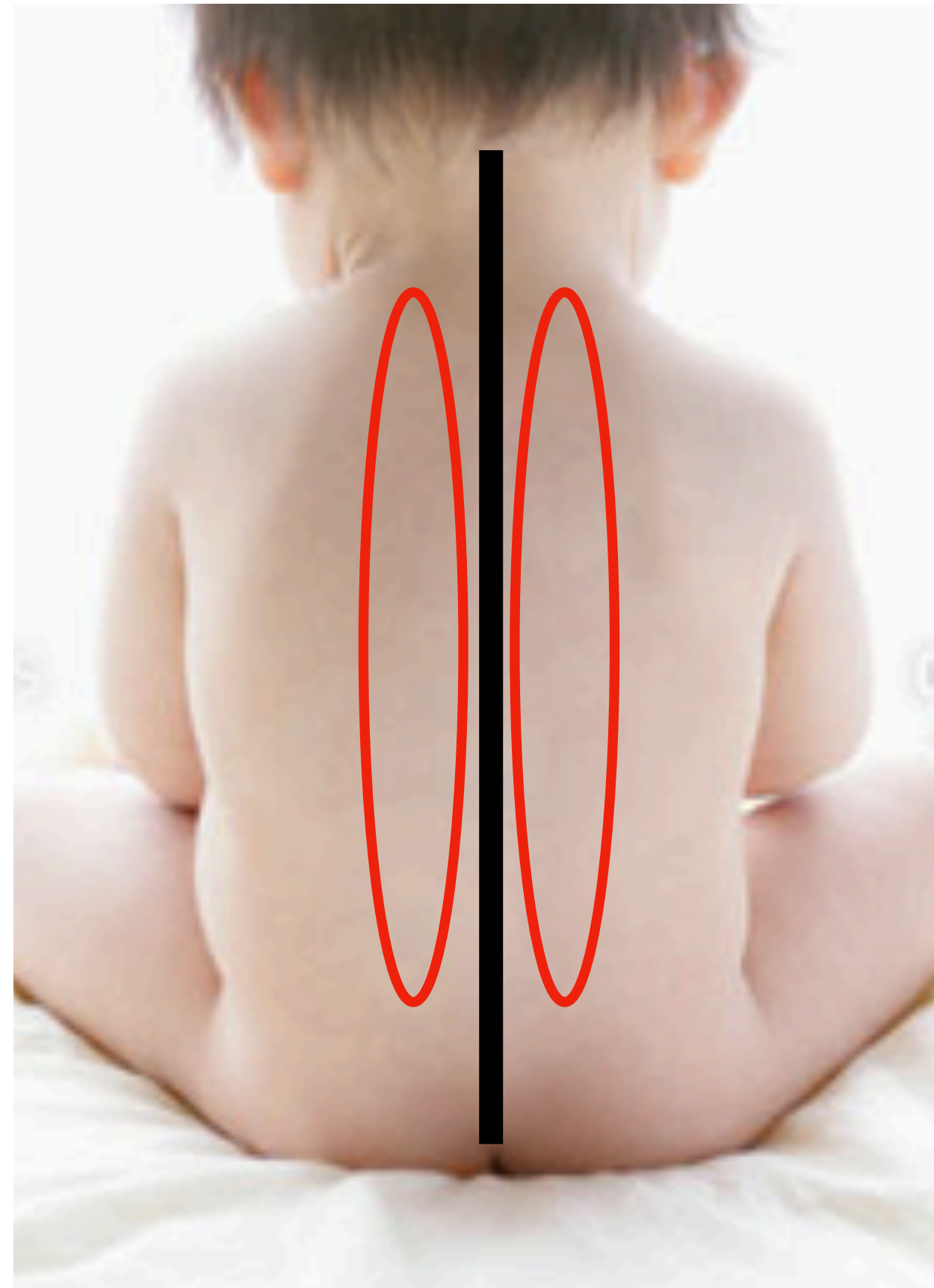
- ・横から手を入れお尻全体をほぐす
- ・股関節の横をほぐす(大転子と骨盤の間)
 - * ここが硬い場合は、股関節が外側に開きにくくなる
- ・股関節の前をほぐす(鼠径部、ももの付け根)
 - * ここが硬い場合は、ももがお腹につきにくくなる
- ・再度股関節の動きと足の長さのチェック

腰の施術

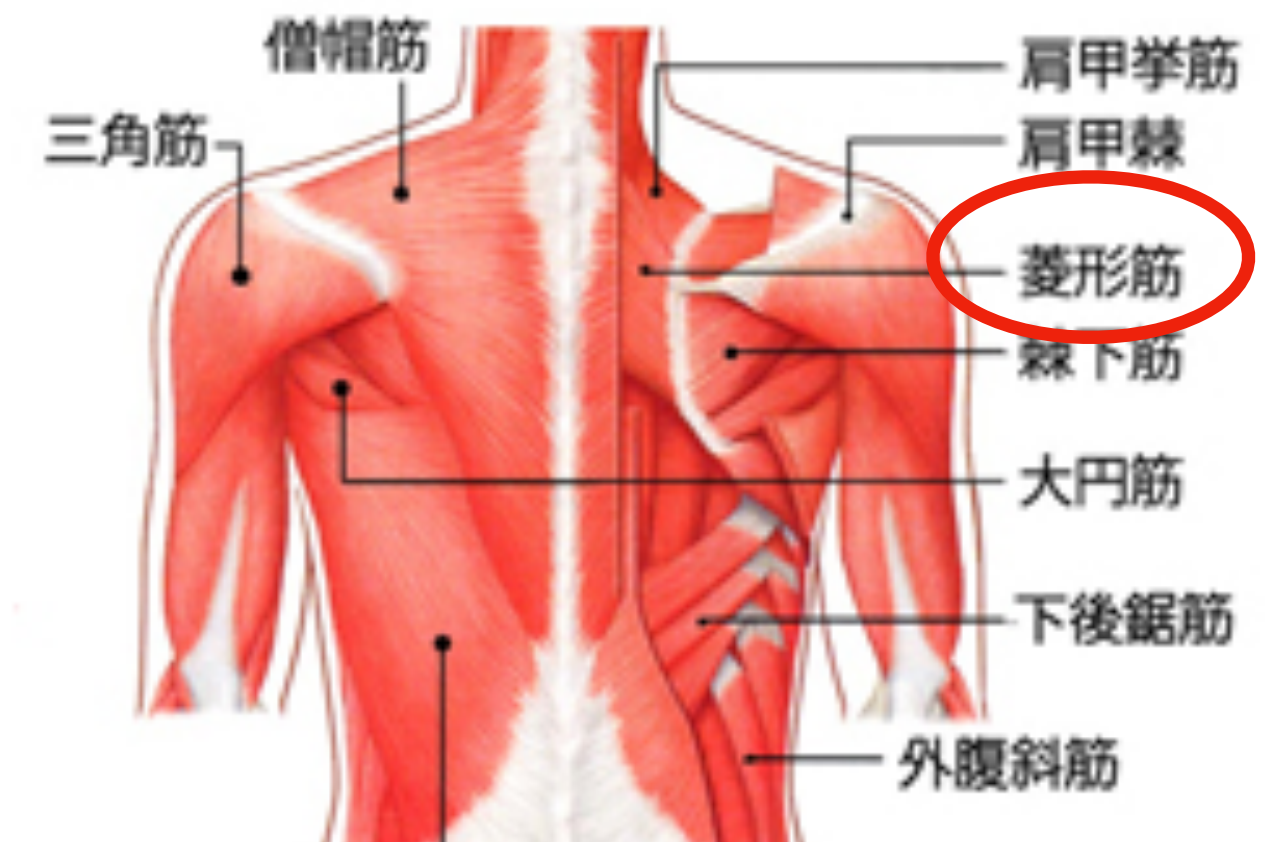


- 肋骨と骨盤の間から指を軽く入れ下にスライドすると骨盤の上の部分に当たるので、そのまま後ろの方に移動させると腰を触ることが出来る
 - 赤丸の部分をほぐす
- * 背骨は触らないように注意

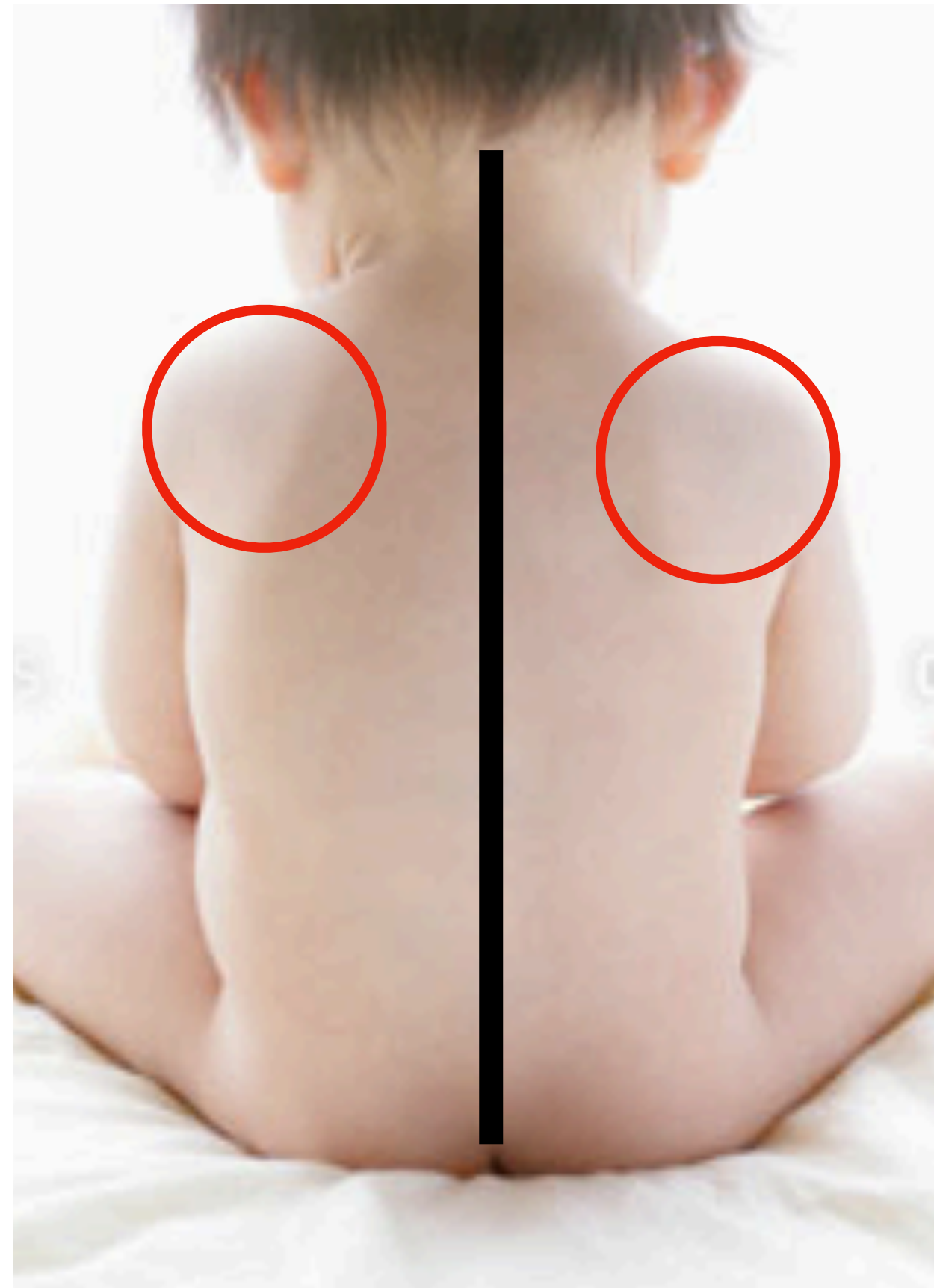
背中への施術



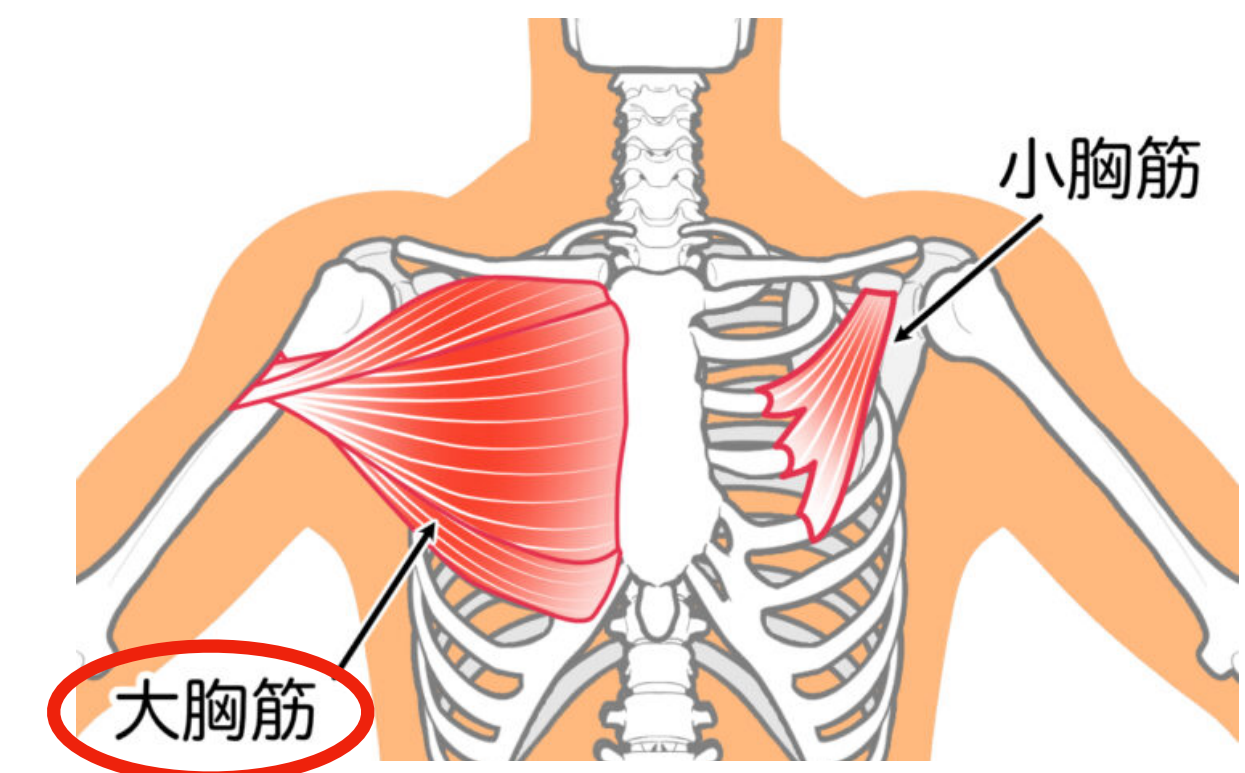
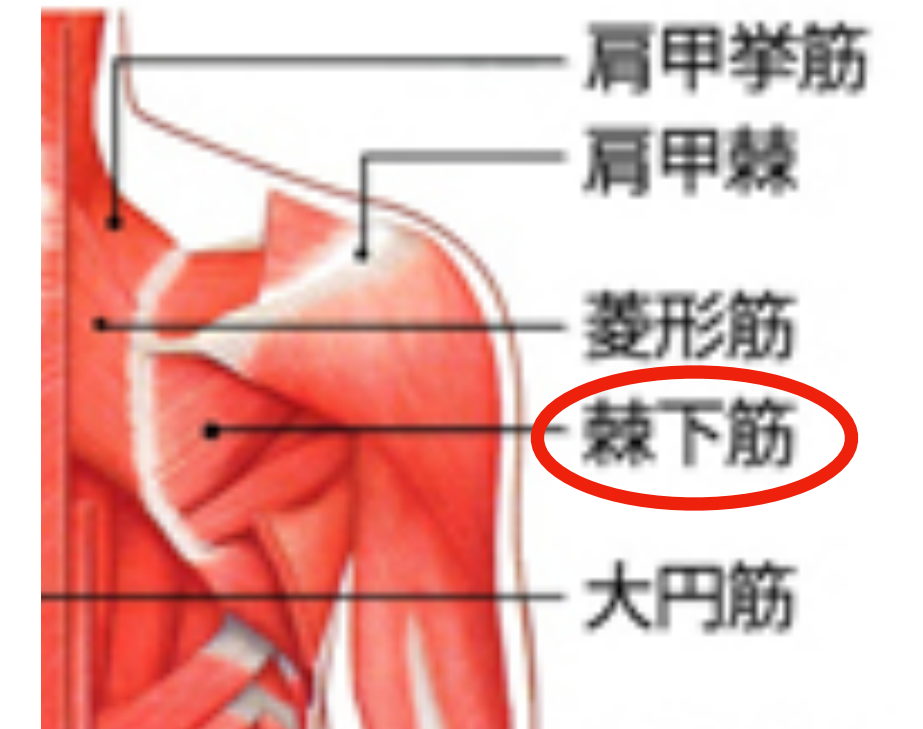
- ・赤ちゃんを横向きにする(左右どちらでも良い)
 - ・肩甲骨の間から徐々に下にほぐしていく
 - ・背骨を指で挟み揺らす
- * 上から下へ



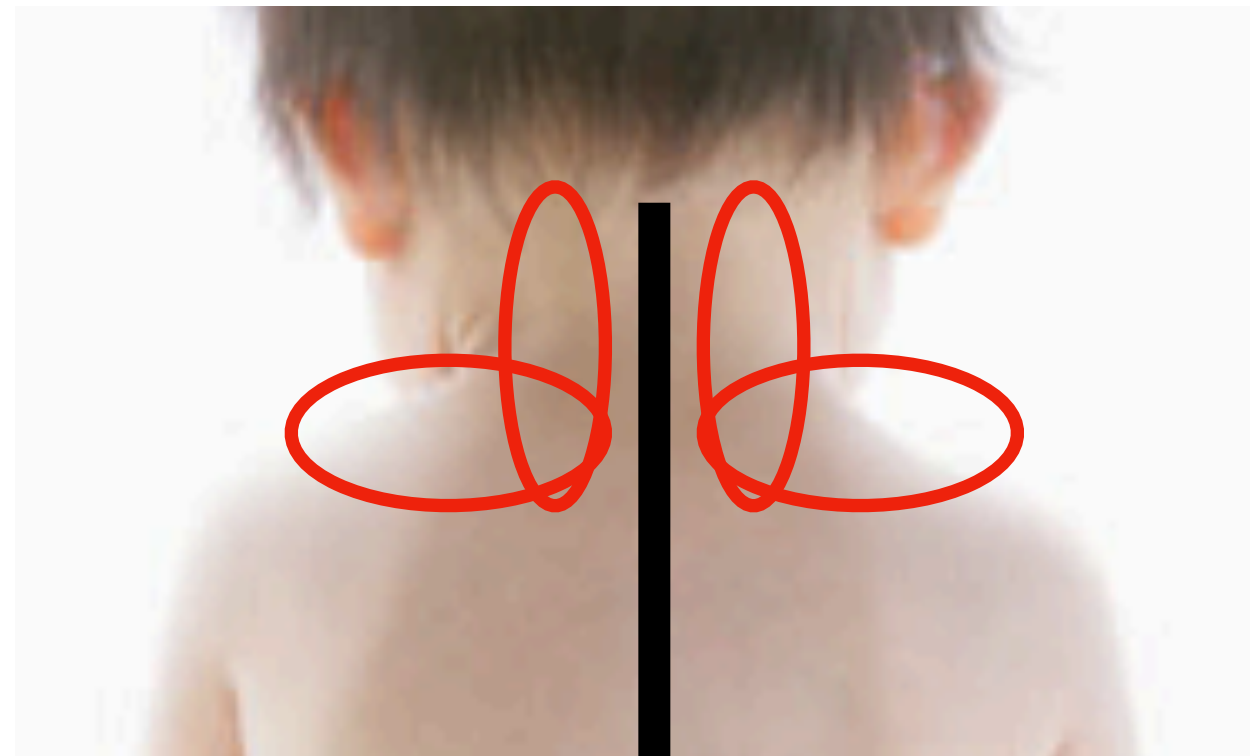
肩甲骨



- 脇から手をガバッと入れる
- 後ろの指で肩甲骨を覆う
- 肩甲骨を外に開くように回す
- 肩甲骨から方全体を内巻きに回す
- 腕の動きが悪い場合は、脇の筋肉や胸の筋肉をほぐす



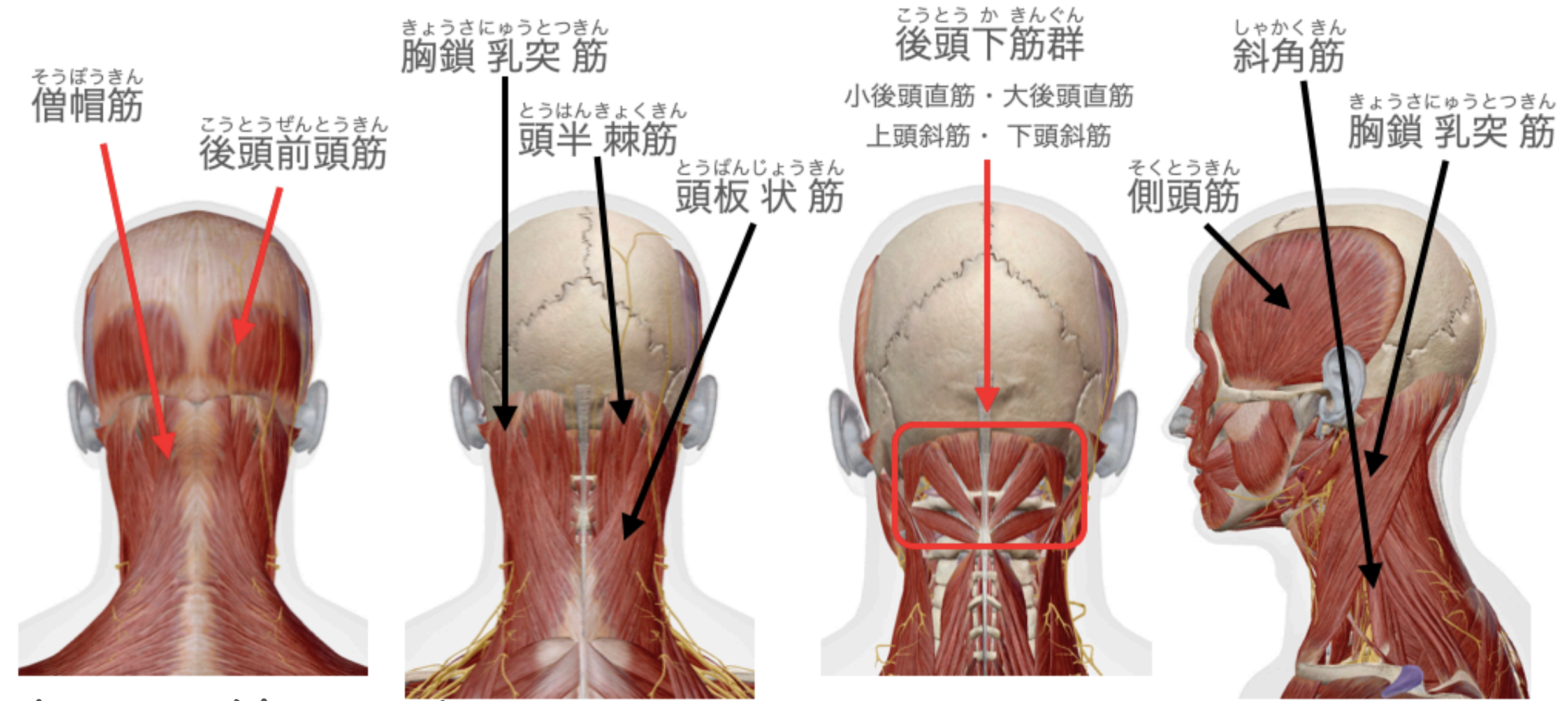
肩～首の施術



肩のほぐし

- ・赤ちゃんを上下逆にする
- ・親指を使って肩をほぐしていく

* 敏感な赤ちゃんの場合は母子級や手のひらで触る



首のほぐし

- ・両手で頭を支える
- ・首の後ろ、斜め後ろ、横をほぐす

* 両方とも硬さを気にしながら触る

