

健康姿勢管理指導対応マニュアル

対応順番	部位	位置	症状	対応	
	足部	左	内側アーチ低下	手足の内返し運動、親指背屈、つま先立ち、足首伸展、内向き足へ誘導(チョキ)	
			外側アーチ低下	手足の外返し運動、親指屈曲、足首の屈伸運動、足首背屈、アキレス腱伸ばし、外向き足へ誘導(チョキ)	
		右	内側アーチ低下	手足の内返し運動、親指背屈、つま先立ち、足首伸展、内向き足へ誘導(チョキ)	
			外側アーチ低下	手足の外返し運動、親指屈曲、足首の屈伸運動、足首背屈、アキレス腱伸ばし、外向き足へ誘導(チョキ)	
		左	前過重 ハンマートウ	手首・足首の背屈(パー)、ストレッチボード前上げ、腕外返し、腰位置を前移動	
			後過重 浮指	手首・足首の伸展(パー)、ストレッチボード後上げ、腕内返し、腰位置の後移動	
			開帳足	足部の内返し・外返し運動、手親指と小指の対立運動(握運動)、手足の甲上げ運動(グー)	
			前過重 ハンマートウ	手首・足首の背屈(パー)、ストレッチボード前上げ、腕外返し、腰位置を前移動	
			後過重 浮指	手首・足首の伸展(パー)、ストレッチボード後上げ、腕内返し、腰位置の後移動	
			開帳足	足部の内返し・外返し運動、手親指と小指の対立運動(握運動)、手足の甲上げ運動(グー)	
		膝	左	弛緩状態	足首伸ばしによる膝裏の伸展運動、足首背屈状態での脚の伸展、手の前側での張りによる腰の後移動
				反張膝	手首、足首曲げによる弛緩運動、足首伸展(爪先立ち)状態での膝の弛緩、腕の外返しによる骨盤後継誘導
	右		弛緩状態	足首伸ばしによる膝裏の伸展運動、足首背屈状態での脚の伸展、手の前側での張りによる腰の後移動	
			反張膝	手首、足首曲げによる弛緩運動、足首伸展(爪先立ち)状態での膝の弛緩、腕の外返しによる骨盤後継誘導	
	腰	前位置	前傾	足首の押し返し運動強化、腕の外返しによる骨盤後継誘導、手を前に出して骨盤の後ろへの誘導	
			後傾	足首の押し返し運動、腕の内返しによる骨盤前傾誘導、手を前に出して骨盤の後ろへの誘導	
		後位置	前傾	足首の背屈運動、腕の外返しによる骨盤後継誘導、手を後ろに出して骨盤の前への誘導	
			後傾	足首の背屈運動強化、腕の内返しによる骨盤前傾誘導、手を後ろに出して骨盤の前への誘導	
		左回旋	左に回りがやすく、右が硬い	左足部外返し(内側縦アーチのプレス運動)、右足部内返し(内側縦アーチの上向運動)(チョキ)	
				左足部の屈曲(背屈)、右足部の伸展(底屈)による足部の曲げ角度の左右差を少なくする	
		右回旋	右に回りがやすく、左が硬い	右足部外返し(内側縦アーチのプレス運動)、左足部内返し(内側縦アーチの上向運動)(チョキ)	
				右足部の屈曲(背屈)、左足部の伸展(底屈)による足部の曲げ角度の左右差を少なくする	

* 足部内返しの定義

足底が内方向を向く動き(底屈、内転、回内の複合運動) 踵骨回内の場合に起きやすい

* 足部外返しの定義

足底が外方向を向く動き(背屈、外転、回外の複合運動) 踵骨回外の場合に起きやすい

健康姿勢管理指導対応マニュアル

対応順番	部位	位置	症状	対 応
	胸椎	上部	前屈 前弯 巻き肩	両腕の上部前屈位置での外転運動、呼吸法による肩甲骨を寄せる運動、骨盤前傾、後位置への誘導
			後屈 後弯 反り肩	両腕の上部背屈位置での内転運動、呼吸法による肩甲骨を開く運動、骨盤後傾、弱前位置への誘導
			側弯 左右傾斜	傾斜と相対した位置で、両腕を上げた状態で逆の傾きを作り伸張運動、回旋修正も同時に行くと有効
			側弯 スライド	両腕を上げた状態で、上部のスライド側と逆方向への平行移動運動、適正位置での拮抗伸張運動
			回旋 左右への回り	回旋に相対した位置まで回旋修正を行い両腕を伸ばした状態で拮抗伸張運動、
		下部	前屈 前弯	両腕の中部前屈位置での外転運動、呼吸法による横隔膜の引き上げ、骨盤の前傾、後位置への誘導
			後屈 反り腰	両腕の中部背屈位置での内転運動、呼吸法によるドローイン、骨盤の後傾、弱前位置への誘導
			側弯 左右傾斜	腹部からの上体の傾斜運動、側弯と相対した位置での伸張を行い、適正位置で拮抗伸張を行う
			側弯 スライド	胸椎から肋骨の左右への平行移動運動、手を肋骨足部に当てて移動を即す、適正位置で拮抗伸張を行う
			回旋 左右への回り	骨盤の前後傾を確認の上、前傾の場合、骨盤の向きを変えずに上体の回旋修正を行う、適正位置で拮抗伸張を行う 骨盤の前後傾を確認の上、後傾の場合、骨盤と胸椎を同時に回旋修正を行う、適正位置で拮抗伸張を行う
	腰椎	骨盤後傾 腰椎後傾	骨盤の前傾・後方向への誘導、呼吸法による横隔膜の引き上げ、座位で坐骨側の高さ高くする事で前傾誘導	
		骨盤後傾 腰椎前弯	骨盤の前傾・弱前方向への誘導、呼吸法による肩甲骨を開く運動、座位で坐骨側の高さ高くする事で前傾誘導	
		骨盤前傾 腰椎前傾	骨盤の後傾・前方向への誘導、呼吸法による肩甲骨を開く運動、座位で大腿側の高さを高くすることで後傾誘導	
		骨盤前傾 腰椎後弯	骨盤の後傾。後方向への誘導、呼吸法によるドローイン、座位で大腿側の高さを高くすることで後傾誘導	
		左右傾斜(骨盤左右移動)	楽座衛門1/2による腰椎左右傾斜の調整、適正向きでのバタ足運動、軸側のバランス補正による腰椎調整	
		左右傾斜(左右脚長違い)	楽座衛門1/2による腰椎左右傾斜の調整または楽座衛門1/4による骨盤左右前後傾差の調整、	
		回旋 骨盤の左右回旋	楽座衛門1/2による腰椎左右傾斜の調整、適正向きでの股関節運動、足部からの回旋修正	
		回旋 骨盤左右前後傾斜差	楽座衛門1/4による骨盤左右前後傾差の調整、適正向きでの股関節運動、足部からの回旋修正	
	頸椎		前傾	骨盤前後傾の確認後の位置修正、肩甲骨開閉運動、呼吸法、両腕の方付近での外転と後方移動
			後傾	骨盤前後傾の確認後の位置修正、肩甲骨開閉運動、呼吸法、両腕の方付近での内転と前方移動
		左	傾斜	右手首を頸椎方向に底屈、頭部の右傾斜を慣らす、左奥歯で噛む習慣(噛み合わせ調整)
		右	傾斜	左手首を頸椎方向に底屈、頭部の左傾斜を慣らす、右奥歯で噛む習慣(噛み合わせ調整)