

# 【DRTホームケア講習】

## 3大指標

- \*ふくらはぎ
- \*肩の検査（肩甲挙筋、僧帽筋1、僧帽筋2）
- \*首の検査（C2）

## 圧痛検査

この検査で施術前後のからだの変化を共有できるとともに、左右どちら側から揺らすのかを決めます。

うつ伏せで、両手を体に沿わせて（親指が体の下に入るように指示すること）左右の痛みの差を調べます。

**痛みの度合いをご本人に覚えておいてもらいましょう。**

**施術の前後で変化が出れば、体が「治ろう」とする力を発揮している証拠になります。**

- \*ふくらはぎ（1～3）

検査のとき中指がしっかり頭側を向いていること

手が斜めにならないように

術前後の検査時に必ず同じ場所に触れること

頭側に移動します。

うつ伏せで肩をすくめてもらい、肩甲骨の角を確認したら肩をもとに戻します。

肩甲棘のすぐ脇から肩までをだいたい3等分で3箇所検査します。

- \*肩甲挙筋

肩甲骨の内側の上の角（肩甲棘のすぐ脇）を、洗濯ばさみでつまむイメージで持ちます。

このとき、あまり強く挟まないように注意しましょう。

- \*僧帽筋1

最初につまんだところより、検査する人から見て少し手前肩寄り

- \*僧帽筋2

一番手前の部分

このときに痛みが強かった方から揺らします。

## DRTの手技練習

\*揺動する回数（合計600回）

111,222,333,444,555

このようにカウントするのが決まり（一番やりやすい方法）

「111」の3揺動を1回と数える

骨盤から肩甲骨の下までを3分割します

下から揺らし始めます

60（ $3 \times 60 = 180$ 回）

20

20

肩甲骨から首の下までを4分割します

25

25

25

25

\*上から押さえつけないように気をつける

\*できるだけ同じリズムで

\*「気持ちのいい」揺らし方になるようなイメージでやりましょう

## 生活上の注意

DRTで背骨を整えた状態をできるだけ維持するために、講習でお伝えした「いい姿勢」を心がけましょう。

足を組む、椅子からずり落ちるようなだらった姿勢は、せっかく整えた背骨がすぐにゆがんでしまいます。

その他、事前の問診で気がついた注意点があれば書き加えてお渡しします。