

# 【DRTホームケア講習】

## 検査

この検査で施術前後のからだの変化をチェックして、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

手のひら全体が足に触れていること（手の付け根だけで押すと痛いです）

術前後の検査時に必ず同じ場所に触れること

ふくらはぎが一番膨らんでいるところが3番めになるように、かかとの付け根から3等分します。

1. アキレス腱の付け根（かかと側）
2. 1と3の間
3. ふくらはぎが一番膨らんでいるところ

\*肩の検査

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。

肩甲骨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（肩甲骨のすぐ脇）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

\*揺らす回数 (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 (3×60=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。