

ウエストくびれ調整(基本手技)

※ 初回は①→②→③、2回目以降は②→③の順で行う

①チェック...ベッドか椅子に座った状態で行う(床の場合は正坐) * 片側

まず、ウエストの状態を確認する (くびれ具合・前後の厚み・左右差など)

- 1、背部・肩甲部から側腹部へ軽擦 (鼠径部に流すイメージで)
- 2、背部・肩甲部から側腹部へ軽くつまみながら進む(余分な肉を送り出すイメージ)
- 3、腰部から鼠径部へ軽擦

チェックは、『片方のみ』施術する → 変化が分かりやすい

変化あり → 施術を行う

変化なし → 終了もしくは お試しで施術(変化がなくてもサイズダウンすることがある)

②施術1-A ショートバージョン

座位で上位①の1~3を両側行う

②施術1-B ミドルバージョン

仰臥位(膝を立てた状態)

- 1、腰部→側腹部→へそ、鼠径部方向に軽擦
- 2、季肋部から鼠径部に向かって軽擦(扇状に)
- 3、へその周囲8ヶ所を押し回す(硬結・圧痛がある部位は念入りに)
- 4、垂直方向に3列に分け、把握しながら引き上げる(真ん中は大きめに把握する)
- 5、水平方向に4か所、把握しながら引き上げる

②施術1-c ロングバージョン

仰臥位(膝を立てた状態)

- 1、腰部→側腹部→へそ、鼠径部方向に軽擦
- 2、季肋部から鼠径部に向かって軽擦(扇状に)
- 3、へその周囲8ヶ所を押し回す(硬結・圧痛がある部位は念入りに)

側臥位

- 4、垂直方向に3列に分け、把握しながら引き上げる(真ん中は大きめに把握する)
- 5、水平方向に4か所、把握しながら引き上げる
- 6、側腹部を軽く把握した状態で、患者さんに股関節の屈伸をしてもらう
- 7、反対側も同様に行う

③施術2 座位(チェック時に行った①の手技を再度行う) * 両側

1. 背部・肩甲部から側腹部へ軽擦(鼠径部に流すイメージ)
2. 背部・肩甲部から側腹部へ軽くつまみながら進む(余分な肉を送り出すイメージ)
3. 腰部から鼠径部へ軽擦