

# ウエストくびれ調整(基本手技)

## ◎ テスト

ベッドか椅子に座った状態で行う(床の場合は正坐)

まず、ウエストの状態 (くびれ具合・前後の厚み・左右差など)を確認する

左右差がある場合 → くびれ感の少ない側・厚みがある側を行う

左右差がない場合 → どちらでも良い

- 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つまみ(把握)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』 → 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はある)

## ◎ 座位施術

テストと同様、ベッドまたは椅子に座った状態で行う(床の場合は正坐)

テストと同じ手技を両側行う

- 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つまみ(把握)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
- 4、1～3を反対側にも行う
- 5、左右差を確認し、左右差がある場合はくびれが少ない側に再度1～3を行う

## ◎ 仰臥位施術 A

仰臥位(膝を立てた状態)で行う

- 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)

## ◎ 仰臥位施術 B

仰臥位(膝を立てた状態)で行う

- 1、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)
- 2、水平方向に2～3箇所に分け、把握しながら引き上げる
- 3、2を反対側も同様に行う

## ◎ 側臥位施術

側臥位にて行う(楽な態勢でOK)

- 1、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)
- 2、水平方向に3～5箇所に分け、把握しながら引き上げる
- 3、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
- 4、反対側も同様に行う

# ウエストくびれ調整(メニュー化例)

## ①ショートバージョン・・・5分程度

手順：座位施術 \* テストはしてもしなくてもどちらでもOK

通常の施術にプラスして施術満足度を上げる  
おまけやデモンストレーション的な役割  
多少効果が体験できればOK

- ・他院との差別化できる
- ・リピート率アップ
- ・離脱防止
- ・ミドルバージョン、ロングバージョンへの誘導

## ②ミドルバージョン・・・10～15分

手順：テスト(初回のみ) → 仰臥位施術A → 仰臥位施術B → 座位施術

産後骨盤矯正や美容メニューにプラスする  
美意識の高い方の施術満足度を上げる  
体感・サイズダウン等結果を出す

- ・他院との差別化できる
- ・施術満足度を上げながらオプション料金を頂戴する

## ③ロングバージョン・・・20～30分

手順：テスト(初回のみ) → 仰臥位施術A → 側臥位施術 → 座位施術

単独メニュー  
体感・サイズダウン等結果を出す

- ・卒業患者さんを対象にできる
- ・既存患者さんと別の層の方を対象にできる

\* ミドル・ロングはウエストを測定する  
ミドル・ロングは初回施術前にテストを行う  
施術間隔の目安は、『5～7日ごとで8～10回』  
その後はメンテナンスとして『1～2ヶ月に1度』...お好みで