

『サウナトレーナー参考テキスト』目次

第1章 マッサージの基本手技	3
サウナマッサージ	4
(1) ペアサウナマッサージの基本手技	
(2) セルフサウナマッサージの基本手技	
オイルマッサージ	15
(1) オイルマッサージの基本	
(2) オイルマッサージの効果	
(3) 効果的なオイルマッサージの方法	
アイスマッサージ	17
(1) アイスマッサージ	
(2) アイスパック	
浴中マッサージ	19
ブラシマッサージ	21
第2章 サウナ健康法に必要な運動指導	23
リラクゼーション	24
ストレッチ体操	27
筋肉トレーニング	33
モビリゼーション	34
ツボ体操	47
小道具を使った健康法	51
第3章 ツボに関する基礎知識	55
ツボとは何か	56
ツボの見つけ方	59
ツボ一覧とツボ図	63
第4章 症状別サウナ健康法の実際	67
肩こり	68
腰痛	70
膝の痛み	73
肩の痛み	76

スポーツ後の筋肉痛	79
全身疲労	80
冷え性	81
肥満	82
便秘	84
下痢症	86
不眠症	87
痔	89
頭痛	90
疲れ眼	91
更年期障害	92
食欲不振	94
生理異常	95
肌を美しく	96
老化防止	97
プロポーションをよくする	99

第5章 足と健康ーフットケア101

足もみ健康法	102
--------------	-----

- (1) 足と健康
- (2) 足ツボ療法
- (3) 反射療法

足もみ健康法の実際	112
-----------------	-----

- (1) 腰痛
- (2) 便秘
- (3) 肩こり
- (4) 冷え性

第6章 頸肩腕症候群と腰痛予防体操123

頸肩腕症候群	124
--------------	-----

腰痛予防体操	134
--------------	-----

あとがき



第1章

マッサージの基本手技



サウナマッサージ

サウナ浴に合わせて、いろいろな運動指導が必要となるが、それに合わせてマッサージの手技が活用される。その方法には、ペアで一般的におこなわれるマッサージと、セルフでおこなうマッサージがある。

そこで以下、サウナマッサージに必要な基本手技を紹介しておこう。

(1) ペアのサウナマッサージの基本手技

ひとくちにサウナマッサージといっても、その対象が腰や腹部のように広い部分か、首すじのように狭い部分か、足の裏のように硬い部分か、太もものようにやわらかな部分か、さらには太い筋肉であるか、細い筋肉であるかなどによって、さまざまな手技があり、それぞれ使い分けなければならない。

基本となる手技には、なでる（軽擦法＝けいさつほう）、もむ（揉捏法＝じゅうねつほう）、おす（指圧法＝しあつほう）、ふるわす（振せん法）、たたく（叩打法＝こうだほう）がある。さらに必要に応じて、強くこねる強擦法も使われる。

これらの基本となる手技を、受者の症状や状況をきちんと把握しながら、適当に組み合わせておこなうわけである。さらに、どれくらいの強さでマッサージをおこなうか、どれくらいの時間をかけるかといったことも考慮しなければならない。

①なでる（軽擦法）

●手のひらでなでる（手掌軽擦法）

マッサージの基本中の基本。片手または両手のひら全体で、腰や腹部などの広い部分をなでるときに使う手技である。

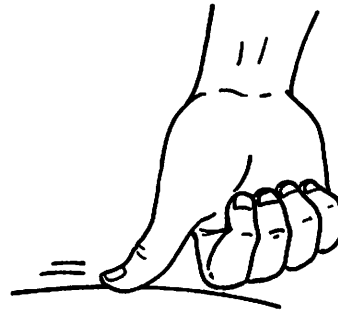
なお、手のひらは受者の身体の皮膚にぴったりつけ、軽く圧力をかけながらなでる。



手掌軽擦法

●親指のはらでなでる（母指軽擦法）

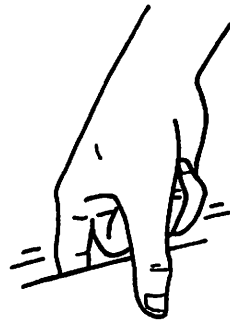
親指のはらまたは先でなでる。手指、足指、目じりなど、狭い部分をなでるときに用いる手技である。



母指軽擦法

●2本の指でなでる（二指軽擦法）

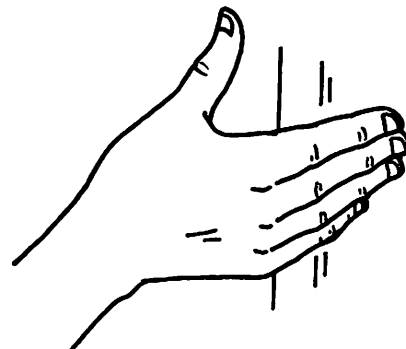
人差し指と母指との間にマッサージする部分をはさんでなでる手技。手首や足首、手足の指に対して用いる。



二指軽擦法

●4本の指でなでる（四指軽擦法）

親指をのぞいた4本の指のはらか先でなでる手技。首、顔面、前腕部などのマッサージに使う。

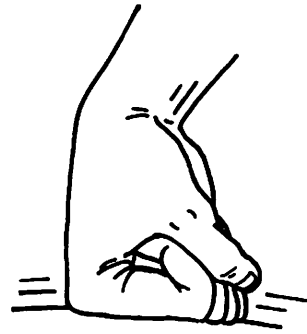


四指軽擦法

●げんこつの指の背でなでる

(指蹠輕擦法)

受者の手を握りげんこつの親指をのぞいた4本の指の背面でなでる方法である。背中、手のひら、足の裏などにマッサージをおこなうときに使う。



指蹠輕擦法

②もむ (揉捏法)

●手のひらでもむ (手掌揉捏法)

手のひら全体をマッサージする場所にあて、筋肉をしぼり、こねるようにもむ。手や足では、末梢の指先から中枢部の心臓に向けてもむようにする。このほか、肩や大腿部などの筋肉に対してもおこなう。



手掌揉捏法

●親指のはらでもむ (母指揉捏法)

親指のはらを受者の皮膚にあて、筋肉を輪状あるいは線状にもみほぐす手技である。頭、顔面、肩、腰、前腕、下腿部などのマッサージをおこなうときに使う。

なお、もみ方のポイントは、親指のはらを直角にあて、均等に力を入れるようにすることである。さらに、脊柱筋や手足の筋や腱をもむときには、両親指で筋肉をはさむようにあて、それぞれ反対方向にこねるようにもむ。

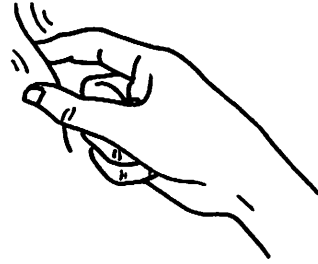


母指揉捏法

● 2本の指でつまんでもむ

(二指揉捏法)

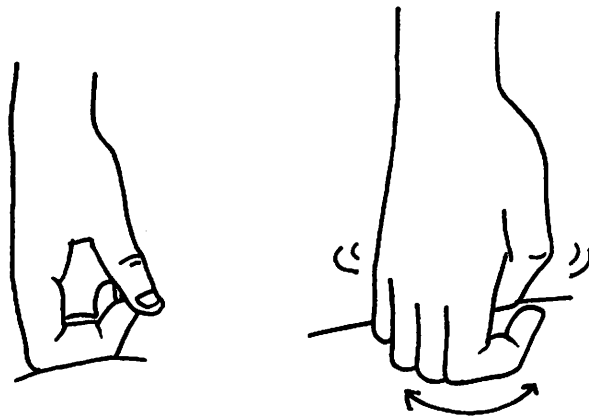
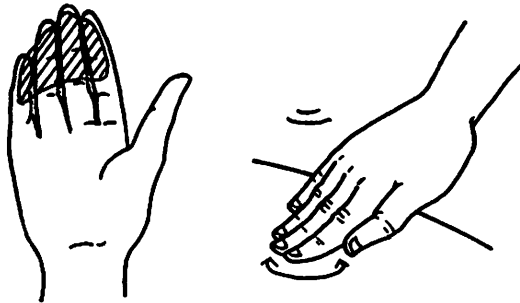
親指と人差し指で筋肉をはさみ、つまむようにしてもむ手技。首や肩、指など、身体のせまい場所のマッサージに用いる。



二指揉捏法

● 4本の指でもむ (四指揉捏法)

親指をのぞく4本の指のはらでもむ手技。顔や頭をはじめ、背中、胸、腹などのマッサージに用いる。



四指揉捏法

●げんこつでもむ（指髁揉捏法）

げんこつの親指をのぞく4本の指の第2関節の面でもむ手技で、足の裏、背中でのマッサージに用いる。

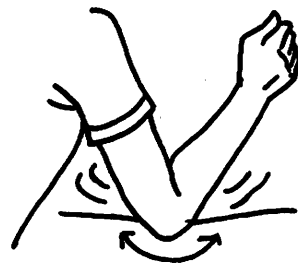
●両手でもむ（双手揉捏法＝そうしゅじゅうねつほう）

両手を同時に使ってもむ手技。両手のひらを重ね、親指と他の4本の指で筋肉をはさむようにしてもむ方法や、両親指と人差し指で大きく筋肉を握るようにして左右の手を交互に動かしてもむ方法などがある。

これはペアでおこなうのが原則であるが、腹部であればセルフでも可能である。

●肘でもむ

肘に体重を乗せて、マッサージする部分をもむ手技である。肩や腰などの筋肉をもみほぐすのに用いる。

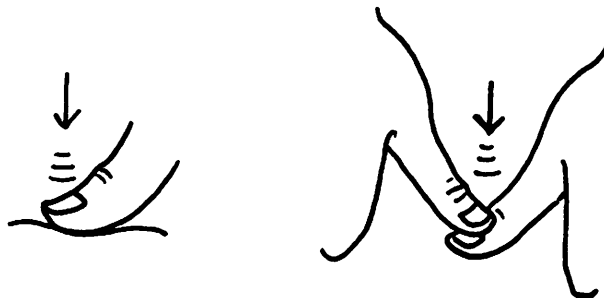


肘でもむ

③おす（指圧法）

●親指でおす（母指指圧法）

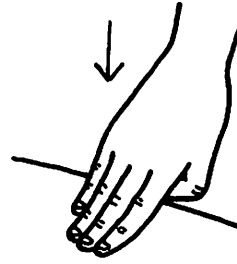
親指のはらでツボをおして、筋肉のこわばりを楽にする手技である。片方の親指で指圧する方法で力が入らない場合は、両親指を重ねておすようにする。このとき、圧力をかけるのは上の親指でおこなうようにする。



母指指圧法

● 4本の指でおす（四指指圧法）

親指をのぞく4本の指のはらを手前に引くようにツボをおして、筋肉のこわばりや痛みなどを楽にする手技である。胸や腹などのツボの指圧によく用いられる。



四指指圧法

● 両手のひらでおす（手掌指圧法）

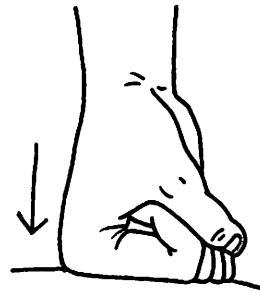
手のひら全体で指圧する手技である。両手のひらを重ねておこなうと、強く力が入る。とくに、背中のマッサージではペアでなければできないので、この方法は効果的である。



手掌指圧法

● げんこつでおす（指蹠指圧法）

げんこつの親指をのぞく4本の指のでっぱりを使い、指圧する手技である。とくに、中指のでっぱりを使うと、背中や腰などに効果的な指圧ができる。



指蹠指圧法

④ ふるわす（振せん法）

● ひっぱってふるわす（牽引振せん法）

指のマッサージには欠かせない手技である。受者の指を親指と人差し指で軽くつかみ、細かくふるわせながら手をひきぬく。手の指だけでなく、両手で受者の腕（上肢）や足（下肢）をもってひっぱりながら振動刺激をあたえる方法もある。



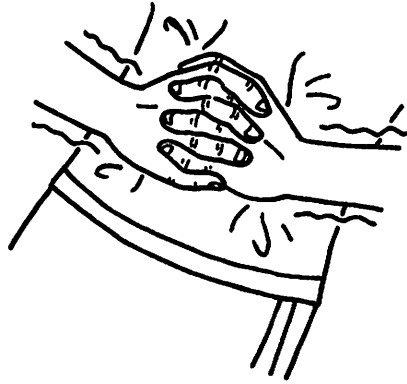
牽引振せん法

●にぎってふるわす（把握振せん法）

腹筋などを両手で大きくつまんで振動刺激をあたえる手技である。腹筋のほか、肩やふともも、ふくらはぎなどのマッサージに効果的である。

●おしながらふるわす（圧迫振せん法）

親指をツボにあて、圧迫しながらふるわす手技。肩やぼんのくぼなどに用いる。



圧迫振せん法



圧迫振せん法