

施術用整体枕

解説マニュアル



症状改善プログラム

～肩こり・腰痛・脚の症状～

目次

はじめに

第一章

第1部 検査法例（症状の部位別）

①腰痛 ②肩こり ③脚の症状

第2部 症状改善プログラムの理論

第3部 整体枕の解説

第二章

第4部 症状改善プログラム①：腰痛

第5部 症状改善プログラム②：肩こり

第6部 症状改善プログラム③：脚の症状

終わりに

はじめに

〈用意するもの〉

- ・ 施術用整体枕（茶色のレザー仕様）

〈症状改善プログラムの特徴〉

- ・ 枕に寝ながら行うことが可能です
- ・ あお向けまたは横向きで行っても効果が得られます
- ・ サポーター着用でも可能な動作になります

〈事前準備〉

- ・ 症状のある部位周辺へのビフォー検査を行います
- ※その後、症状改善プログラムを行い、
ビフォー検査と同じ内容でアフター検査を行います

第1章

整体枕を使って 全体のゆがみをとる

枕使用時間目安：3～10分程度

第1部：検査法例

《症状の部位別》

～ けんこうラボ推奨の検査方法 ～

※詳しくは、けんこうラボ動画「けんこうラボ症状改善プログラム 理論編」

URL▶https://www.youtube.com/watch?v=f-AvITF_3-M をご参照ください。（動画時間：開始から3分9秒前後） © 2015 kenkoulabo.

検査法例①：腰痛患者向け

※以下、けんこうラボ推奨の部位別検査方法になります。
（自動運動、他動運動どちらでも構いません）

- あお向けでの下肢挙上（立位での前屈）
- あお向けでの膝立回旋
- あお向けでの腰部持ち上げ
- 立位での回旋
- 立位（または座位）での腰部押し込み

検査法例②：肩こり患者向け

※以下、けんこうラボ推奨の部位別検査方法になります。
（自動運動、他動運動どちらでも構いません）

- 立位（または座位）での肩の外転
- 立位（または座位）での肩甲骨引き寄せ動作
- あお向けでの肩上部押し込み
- あお向けでの肩上部～肩甲骨内縁付近の持ち上げ
- あお向けでの項部（頸部）のけん引

検査法例③：脚の症状患者向け

※以下、けんこうラボ推奨の部位別検査方法になります。
（自動運動、他動運動どちらでも構いません）

- 屈伸（正面、左右ひねり）
- 伸脚
- 腿上げ
- アキレス腱伸ばし
- 立位バランス（両足、片足）

検査法だけを解説した動画もあります。

けんこうラボ症状改善プログラム 実践編 検査法

動画URL▶ <https://www.youtube.com/watch?v=vZ3hQQ-8dM8>

- 肩こり患者向け
 - ▪ ▪ 開始から20秒前後～
- 腰痛患者向け
 - ▪ ▪ 5分38秒前後～
- 脚の症状患者向け
 - ▪ ▪ 13分35秒前後～

第2部：理論

《症状改善プログラム》

～ 症状の原因と改善方法 ～

※詳しくは、けんこうラボ動画「けんこうラボ症状改善プログラム 理論編」

URL▶https://www.youtube.com/watch?v=f-AvITF_3-M をご参照ください。（動画時間：開始から6分前後）

© 2015 kenkoulabo.

症状の原因、その正体

症状の正体① 固さ

例：固い筋肉をひっぱられると、痛いというのがサインです。

↓ ①の固さが進行するとどうなるかといいますと、

症状の正体② ケガ

例：炎症を起こしていたり、ケガしていると痛いというのがこれにあたります。

症状を改善するには

固さを改善するというのはい具体的にいいますと、

- ・緊張をやわらげること
- ・ゆがみを改善すること
- ・血液循環を改善することが重要になります。

ケガを改善するというのはい具体的にいいますと、

- ・血液循環を改善すること
- ・ケガが悪化しないよう、まわりをやわらかくすること
- ・ケガが再発しないようやわらかくすることが重要になります。

まとめ

症状を改善するには、

症状改善プログラム

- ① 全身のゆがみと緊張の改善
- ② 血液循環の改善と促進

この2つが必要になります。

①全身のゆがみと緊張の改善

ゆがみを改善するには、
緊張を和らげることとバランスを整えることです。

「緊張を和らげる」為に、一番簡単で毎日行える方法は、

寝ること です。

例えば、寝ているこどもの身体がとても柔らかく、起きたときにとっても元気になっています。それがこのことにあたります。

ゆがみを改善するためにバランスを整えるのですが、
そもそもバランスとは一体何でしょうか？

○
バランスとは？

人間の身体には、バランスを整えるための

バランスー となる部分があります。

バランスーの中で主に重要な3つを紹介します。

①**第一頸椎（環椎）**、②**仙骨**、③**距骨（アキレス腱）**です。
これがないと、人間は立っていることができないのです。

バランスの中でも、もっとも重い頭に近く、
内部に動脈血管、脊髄神経を通す

第1頸椎

※通称C1

が、非常に重要になります。

バランスが取れた良い状態とは、

第1頸椎～頸椎全体が、自由にバランスーとして動くことです。

バランスが取れた良い状態であり、内部の循環（血液/脳脊髄液）も良いということです。

逆に、第1頸椎～頸椎全体が自由に動かないという状態は、
バランスが崩れた「ゆがんだ状態」であるということです。

通常の枕（一般的によくある形）は
首のカーブに沿って支えているものが大半です。

これによりどういう状態が起こっているかといいますと、

- ① 自由に動いていて欲しい頸椎に圧力がかかります
- ② 頸椎の動きが制限されると同時に頸椎がゆがみます
- ③ バランサーとして働きにくくなります

ですが、接地面積が多いので、支えられているという安心感があります。しかし、実際は上に記したように悪影響を及ぼしている可能性があります。

けんこうラボの枕

（施術専用整体枕、市販用けんこう枕）は

- ① 後頭部と上部胸椎／肩をしっかり支えるので、
- ② その間の頸椎（C1）がフリーな状態になります。
- ③ よって、頸椎（C1）が баланサーとして働きやすくなり、ゆがみも解消します。
- ④ さらに内部の循環（血液／脳脊髄液）も良くなります。

まとめ ~ 全身のゆがみと緊張の改善 ~

横になる

- ・ 重力による緊張状態から解放されます

整体枕に寝る

- ・ 頸椎がフリーになることで、バランスの働きが解放されます
- ・ 全身のバランスが整います

これにより、全身の「ゆがみ」が改善していきます。

②血液循環の改善と促進

血液循環は基本的には症状における、

- ・ 固さの改善
- ・ ケガの治療の促進
- ・ ケガの悪化や再発の予防 に効果があります。

血液循環を良くする方法は様々です。

例えば、**あたためる、運動、マッサージや施術**などです。

けんこうラボでは、

最短での症状改善を目指し、ラボ会員専用の整体枕に寝かせたまま行え、さらに血液循環を良くしていく施術方法として

「ストレッチ運動型」

の循環促進施術プログラムをおすすめしています。

けんこうラボ会員専用枕×ストレッチ運動 症状改善プログラムのメリット

として、

- ① 枕と組み合わせることで、全5分程度の時短施術になる
- ② 新人施術者や受付でも簡単
- ③ 簡単で再現性の高いビフォーアフター効果
- ④ 電気や物療の代わりに使える
- ⑤ もちろん電気や鍼治療など他の手技と複合してもOK

このようなことがあげられます。

血液循環を促進し症状を改善するための ストレッチ運動を行う3つのポイント

として、

- ① 支点を作る（触る）
- ② 遊びをとる
- ③ ゆっくり最大円運動で行う

この3つのポイントが非常に重要になります。
次のページから、一つずつ解説していきます。

ポイント① 支点を作る（触る）

なぜ？

- 筋肉には起始、停止がある
- 動いている筋肉の
詳細イメージングによる効果UP

患者さん自身に触ってもらうのが一番簡単です。

ポイント② 遊びをとる

なぜ？

- **代償運動の抑制**

狙った筋肉以外の筋肉が動かないような状態を作ってあげるようなイメージです。

- **循環促進効果の最大化**

四肢はおもに長軸方向、回旋方向に「遊び」が発生することが多いので、長軸と回旋の遊びをとった状態でいろいろな動作をしていくことが基本形になります。

ポイント③ ゆっくり最大円運動で行う

- 支点を作り、遊びをとった状態で
支点ごとにゆっくり大きく3～5回
動かしてください。

※注 素早く動かそうとすると危険があります。

けんこうラボ症状改善プログラムとは？

目的① 全身のゆがみと緊張の改善

→整体枕を使う（または整体サポーターを使う）

目的② 血液循環の改善と促進

→症状別ストレッチ施術プログラム

この①②を同時に行うことで、
短時間で症状を改善していきます。



第3部

施術用整体枕

《解説》

～ 基本構造と使い方 ～

※詳しくは、けんこうラボ動画「けんこうラボ症状改善プログラム 理論編」

URL▶https://www.youtube.com/watch?v=f-AvITF_3-M をご参照ください。（動画時間：開始から29分46秒前後）© 2015 kenkoulabo.

施術用整体枕と市販用枕の構造

施術用整体枕と市販用枕（けんこう枕、Cure:reなど）の違い
角度と構造が違います。

整体用枕▶角度を強めていますので、効果が強くなります。長時間の使用は避けてください。10分程度にしましょう。（※20分以上の使用はNGです。）

けんこう枕▶角度をおとして、整体効果を緩やかにし、一晩寝ても大丈夫なように作られています。だいたい15~20分で安定してきますが、一晩寝ても大丈夫です。

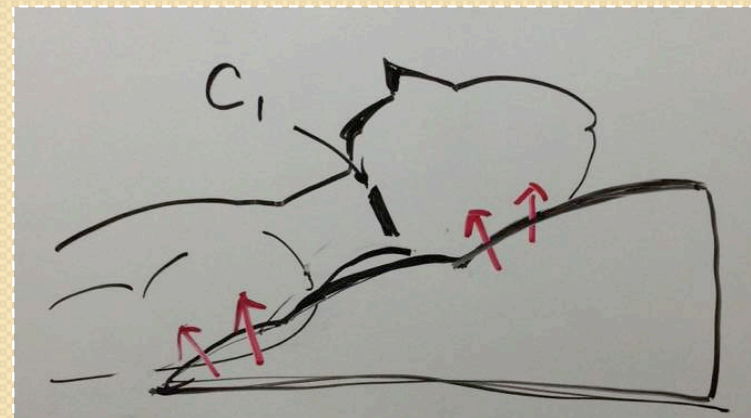
施術用整体枕の基本構造

三段構造になり、肩～頭部を乗せる部分に向かって、角度がついています。角度が強くなっていますので、施術時専用の枕になります。
※けんこう枕との違いは、角度と構造が異なっています。

- ① 後頭部と上部胸椎/肩をしっかり支えます。
- ② その間の頸椎がフリーになります。
- ③ 頸椎（C1）がバランスーとして働きやすくなり、ゆがみが解消します！
- ④ さらに内部の循環（血液/脳脊髄液）も良くなります！

施術用整体枕で
20分以上の
使用は基本的に
おひかえください。

施術用整体枕（茶色のレザー仕様）

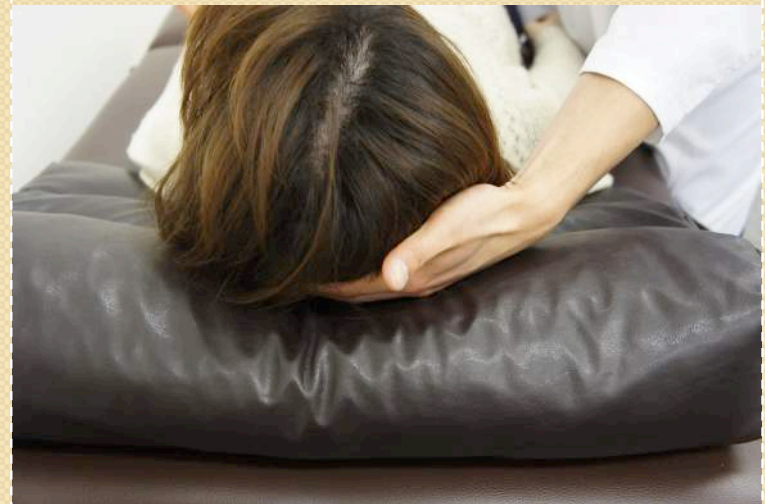


施術用整体枕の寝せ方

①一番下の段に、肩が乗るよ
うにし、枕に深めに寝せます。



②一番上の段、真ん中あたりに
後頭部が乗るようにしま
しょう。



第1章 まとめ

この手順で行ってください

① 問診



② 患者さんの症状部位に合わせて、ビフォー検査を行いましょう



③ 枕に寝せましょう



④ ビフォー検査と同じ方法で、アフター検査を行います

可動域の改善が見られた場合



そのままOK

可動域の改善が不十分に感じる場合
または時間をさらに短縮したい場合



第二章にすすみましょう

第2章

さらなる症状改善を目指して 整体枕に寝せながら行う 施術方法

目的：時間短縮／症状改善促進
枕使用時間目安：3～5分程度

第4部：腰痛

《症状改善プログラム》

～ 支点確認とストレッチ運動 ～

※詳しくは、けんこうラボ動画「けんこうラボ症状改善プログラム 実践編 実技」
URL▶<https://www.youtube.com/watch?v=dYhpHyTywao> をご参照ください。
(動画時間：開始から6分22秒前後)

施術手順のおさらい

①ビフォー検査法を行う



②枕に寝せる



③症状にあわせたストレッチを行う



④アフター検査法を行う



<狙っている筋肉>

大腿四頭筋／ハムストリングス、腸腰筋、梨状筋、大殿筋／中殿筋／小殿筋、
脊柱起立筋、腹直筋／腹斜筋／腹横筋など

<ストレッチ支点（保持部分）> ※患者自身で触れるor術者が触れる どちらでも可

・ 恥骨結合保持



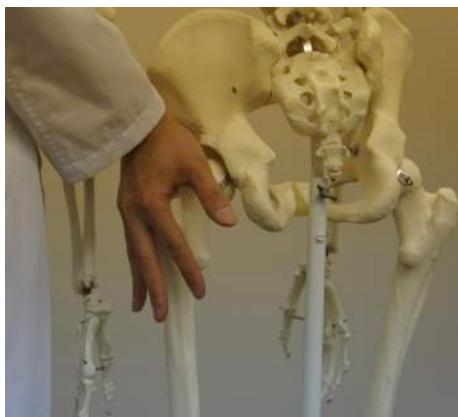
・ 仙腸関節保持



・ 座骨結節保持



・ 大転子保持



・ 上前腸骨棘保持



支点ポイント解説時間

(動画時間：開始から7分12秒前後)

ストレッチ動作方法

①

ストレッチ支点（保持部分）を触る

（患者さんに触らせるのがベター）



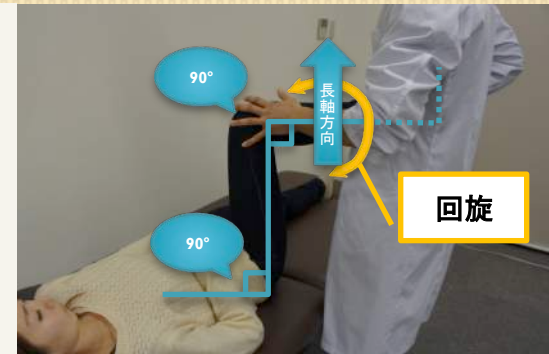
②

遊びをとる

取り方：長軸方向に軽く引っ張る

（膝裏を支え、長軸方向にテンションをかけるとベター）

股関節内旋or外旋方向の遊びをとる



③

ゆっくり股関節最大円運動を3～5回程度行う

※右回り、左回りどちらでもOK

支点を入れ替えて、繰り返す

最大円運動



《②&③注意点》患者さんが痛みを感じない範囲で行う
強くやりすぎずに、動きが止まる所までOK

第5部：肩こり

《症状改善プログラム》

～ 支点確認とストレッチ運動 ～

※詳しくは、けんこうラボ動画「けんこうラボ症状改善プログラム 実践編 実技」
URL▶<https://www.youtube.com/watch?v=dYhpHyTywao> をご参照ください。
(動画時間：開始から1分23秒前後)

施術手順のおさらい

①ビフォー検査法を行う



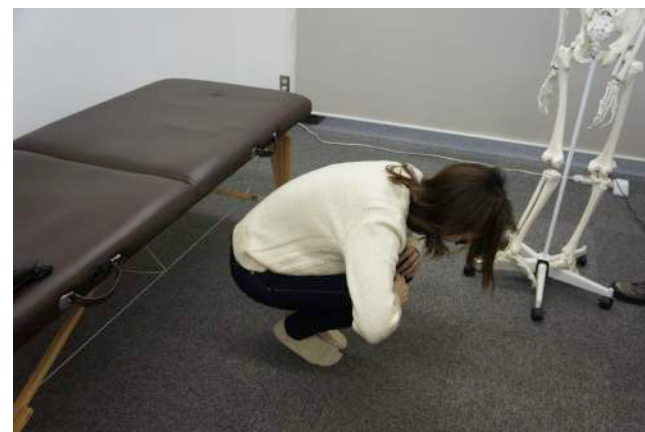
②枕に寝せる



③症状にあわせたストレッチを行う



④アフター検査法を行う



<狙っている筋肉>

大胸筋、小胸筋、三角筋、大円筋、回旋腱板（棘上・棘下・小円筋・肩甲下筋）など

<ストレッチ支点（保持部分）> ※患者自身で触れるor術者が触れる どちらでも可

- ・ 胸鎖関節部分保持
- ・ 肩鎖関節部分保持
- ・ 胸肋関節部分保持 上/中/下



- ・ 肩甲骨上角部保持



- ・ 肩甲骨サイド保持



※関節を包み込むように触れます。
※女性の胸肋関節部を触れる際は患者に触れさせます。

支点ポイント解説時間

(動画時間：開始から2分52秒前後)

ストレッチ動作方法

①

ストレッチ支点（保持部分）を触る



②

遊びをとる

取り方：長軸方向に軽く引っばる

内旋or外旋方向の遊びをとる



③

ゆっくり最大円運動を3～5回程度行う

※右回り、左回りどちらでもOK

支点を入れ替えて、繰り返す



《②&③注意点》患者さんが痛みを感じない範囲で行う
強くやりすぎずに、動きが止まる所までOK

第6部：脚の症状

《症状改善プログラム》

～ 支点確認とストレッチ運動 ～

※詳しくは、けんこうラボ動画「けんこうラボ症状改善プログラム 実践編 実技」
URL▶<https://www.youtube.com/watch?v=dYhpHyTywao> をご参照ください。
(動画時間：開始から10分54秒前後)

施術手順のおさらい

①ビフォー検査法を行う



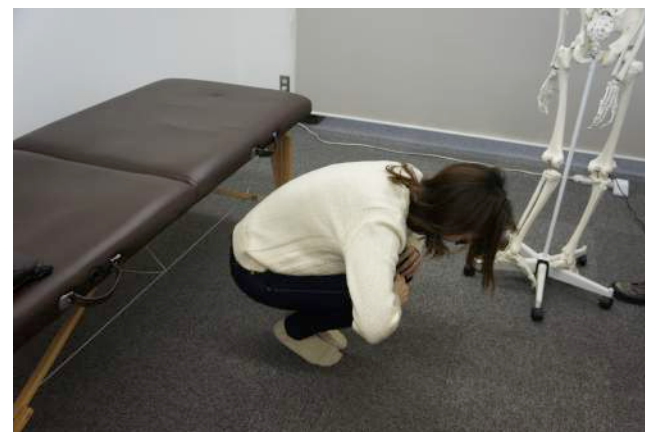
②枕に寝せる



③症状にあわせたストレッチを行う



④アフター検査法を行う



<①大腿部：狙っている筋肉>

大腿四頭筋／ハムストリングスなど

<ストレッチ支点（保持部分）> ※患者自身で触れるor術者が触れる どちらでも可

・ 大腿前面（大腿四頭筋）



・ 大腿後面（ハムストリングスなど）



※大腿部は触れるポイントが
広範囲の為、上・中・下に
分けてもOKです。

・ 大腿内側（内転筋など）



・ 大腿外側（大腿筋膜張筋など）



支点ポイント解説時間

（動画時間：開始から11分42秒前後）

ストレッチ動作方法① 大腿部

①

ストレッチ支点（保持部分）を触る
膝・股関節を90度曲げた状態で行う



②

遊びをとる
取り方：長軸方向に軽く引っ張る
内旋or外旋方向の遊びをとる



③

ゆっくり最大円運動を3～5回程度行う
※右回り、左回りどちらでもOK
支点を入れ替えて、繰り返す



《②&③注意点》 患者さんが痛みを感じない範囲で行う
強くやりすぎずに、動きが止まる所までOK

<②下腿部：狙っている筋肉>

前頸骨筋、腓腹筋／ヒラメ筋、アキレス腱、踵からつま先まで

<ストレッチ支点（保持部分）> ※患者自身で触れるor術者が触れる どちらでも可

- ・ 下腿前面（前骨筋など）
- ・ 下腿後面（下腿三頭筋）
- ・ 下腿外側（腓骨筋など）



- ・ 距骨部分



- ・ 踵骨部分（アキレス腱付近）



※下腿部は触れるポイントが
広範囲の為、上・中・下に
分けてもOKです。

支点ポイント解説時間

（動画時間：開始から13分17秒前後）

（動画時間：開始から16分13秒前後）

ストレッチ動作方法② 下腿部

①

ストレッチ支点（保持部分）を触る

※術者が触れるやり方で解説



②

遊びをとる

取り方：側部を長軸方向に軽く引っ張る

内旋or外旋方向の遊びをとる



③

ゆっくり最大円運動を3～5回程度行う

※右回り、左回りどちらでもOK

支点を入れ替えて、繰り返す



《②&③注意点》 患者さんが痛みを感じない範囲で行う
強くやりすぎずに、動きが止まる所までOK

第2章 まとめ

この手順で行ってください

① 問診



② 患者さんの症状部位に合わせて、ビフォー検査を行いましょう



③ 枕に寝せましょう



④ ビフォー検査と同じ方法で、アフター検査を行います

《改善が不十分／さらなる改善を目指して》

⑤ 枕を使った施術を行います



⑥ 再度アフター検査を行います

※慣れてきたら④を省いてOK

※③+⑤（症状のある部位の施術）合計で5分程度が目安です



付録：簡単!!寝るだけ整体

①ビフォー検査

②枕に寝せます。 ※枕の使い方参照

そのまま3～5分寝てもらいます。

③アフター検査

熟睡生活で検索

こちらの本でも解説しています。



※市販用枕



終わりに

最速で症状を改善するには、ゆがみの改善と循環の促進が必須です。

これはその場では改善しない、内部のケガや炎症についても言えることです。

必要に応じて繰り返し「寝るだけ整体」施術を行うことが、患者さんの症状改善への近道です。

この施術を丸ごと使う、今の施術プログラムに組み込む、良い所だけ使う、電気治療の代わりに行うなど、やり方は自由です。

詳しく知りたい方は「運用編」もご覧になってください。

- ・まず枕で全体のゆがみをとってから施術する
- ・整体専用枕には20分以上寝せない

この2つの注意点を守って、行ってみてください。

あなたのまわりの皆様が健幸でありますよう...

けんこうラボ

