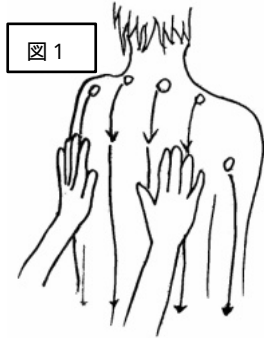


優しく触れる手当てケア（簡単な方法）

優しいタッチで行います。（触れるか触れないかくらいの軽さで）
優しく触れるタッチのケアは、ストレスで、緊張した身体や心を暖かく包み、
ほぐしてくれることでしょう。

背中の手当て



首の後ろ、肩から腰に向かってすりおろす

3～4回、ゆっくり、軽いタッチで

手の手当て



相手の手を

施術者は、包み込むように

ゆっくり、円を描くように。

足の手当て



足の甲と、裏を両手で包み込むように

ゆっくり円を描くように

もっと詳しく知りたいかたへ

< 施術のポイント >

可能な範囲で、手当てを受ける方がリラックスできる、静かな環境を用意します。

心の中に落ち着いてゆったりした明るくあたたかい気持ち、相手の方を包み込む優しいいたわりの気持ちを持つようにします。大切なのは、手当てをする方の内面の状態です。

手を温かくし、手のひら全体を使い、皮膚が動かない程度の軽いタッチでゆっくりと行ないます。筋肉をほぐすマッサージではないので、強く押す必要はありません。

施術後、手当てを受けられた方の体を冷やさないようバスタオルなどで覆い、ゆっくりと 20 分程休んでいただきます。休息は、作用が体に染み込むための大切な時間です。

背中の手当て

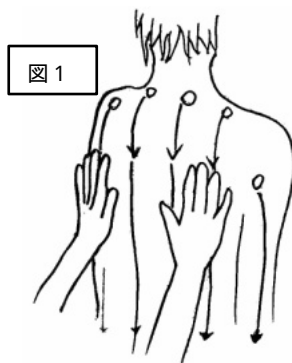
手当てを受ける人は、椅子または床に座り、施術者は、後ろに位置します。

背骨をはさむように、首の後ろに両手のひらを置きます。

左右同時に、背骨に平行に腰に向かって下方向にゆっくりと擦りおろします。(図1)(2回行います)

の位置より両手の間隔を手の幅ぐらい外側に開きます。そして、肩口から腰までの と同様に下方に擦りおろします。(2回行います)

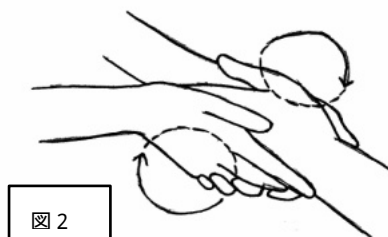
3 回目の擦りおろしはずっと外側、脇の下から始め、両脇に触るようにおろします。(2回行います)



手の手当て

手の手当てだけを行なう時は、受ける方は座っていても寝ていてもかまいません。

施術者は、両手でお腕のような暖かい空間を作り、手当てを受ける人の手を両側からそっと包みます。(図2)



ゆっくりと呼吸をするように両手を円を描くように動かします。円を描く方向は、左右の手とも同じですが、動かし始める位置がずれて動きます。(片方をもう片方の手がおいかけのような感じで動かします。)

の動作を手首に近いところから回しはじめ、指先に向かって位置をずらしながら円を描きます。この一連の動作を2回行ないます。

足の手当て

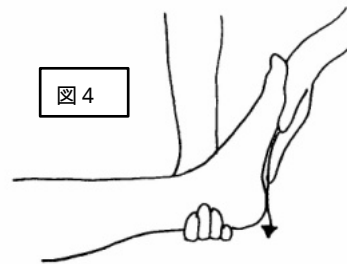
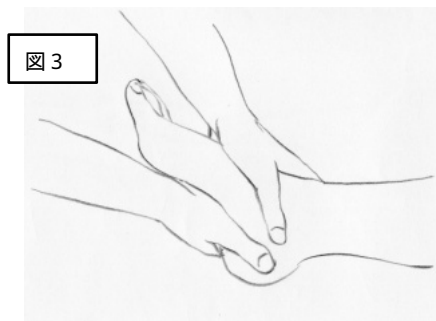
手当てを受ける方は、仰向けに横になります。(場所がなければ足を伸ばして座ってもらう) 手の手当てと同じように、施術者の両手は、お椀のように受ける方の足を包みます。(図3)

ゆっくりと呼吸をするように両手を円を描くように動かします。円を描く方向は、左右の手とも同じですが、動かし始める位置がずれて動きます。

の動作(呼吸する円環) 距関節から始めて足指の方向へと行います。

(上記 ~ の一連の手当てを2回行ないます。)

足裏を手首の付け根に近い手のひらの盛り上がった部分で、上から下へ擦ります。(この動作は、軽いとくすぐったいので、やや強めに擦りおろします) 上から下へ擦りおろしておえます。(図4)



- * オイルを使用すると、よりよい覆いができ、熱が不足しがちな部位を刺激し、熱の発生を促します。不安・ストレスを抱えている方には、ラベンダーのマッサージオイルをお勧めします。ホホバオイル、アーモンドオイル、オリーブオイルなどのオイルも使用できます。オイルを使用する場合には、瓶ごと湯に浸して体温よりやや高めの温度に温めておき、この手技を用いてオイルを着衣を脱いだ皮膚に塗布していきます。

足湯

バケツにお湯をため、ふくらはぎまで足をつけます。温かさが逃げないように、上から足の部分をバケツごと覆います。10~15分。

- * 上記、マッサージの前に足湯を行なうと、より一層効果が期待できます。

アインライブングの相談窓口

専門的にアインライブングを学んだ看護師がいますので、ご希望の方はご相談ください。

Fax / 050-3415-3190 e-mail <anthro-nr@rel-int.jpn.org>