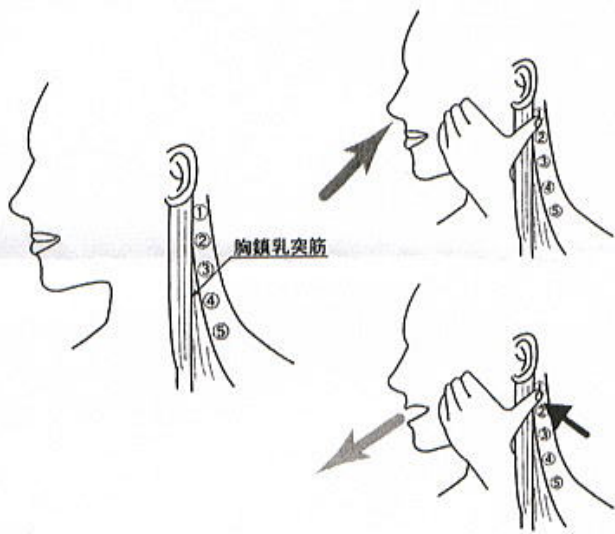


## ◆◇◆ 突難救急V字筋ケア ◆◇◆

※ V字筋ケアとは、胸鎖乳突筋もみほぐしのことです。



- ・ 仰向けに寝る
- ・ 首を患部と反対側に少しねじる
- ・ 首の側面に斜めに浮き出るのが、胸鎖乳突筋
- ・ 患側の手の親指を胸鎖乳突筋の後縁に置く
- ・ 鼻から3秒息を吸う
- ・ 2秒間息を止める
- ・ 口から静かに息を吐きながら軽く押す（10秒くらいでゆっくり押す）
- ・ 耳の近くから胸に向かい、胸鎖乳突筋の後縁を5箇所す
- ・ 以上の手順を1～3回繰り返す

## ◆◇◆ 突難救急内耳ケア ◆◇◆

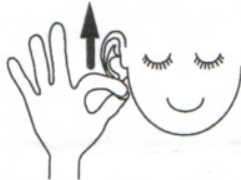
1. 擦る



両方の耳たぶを、人差し指と中指で軽くはさみ、上下に擦る。耳の下の部分も同時に擦る。

30往復

2. 揉む



耳たぶを親指と人差し指で軽くつまみ、揉む。下からリズムカルに揉み上げる。

30秒

3. 震わす



外耳道（耳の穴）に人差し指を軽く差し入れ、手首を前後に、軽快にすばやくリズムカルに震わす。

30秒

4. 弾く



両耳たぶを、両手の親指以外の4指で、後ろから前にポンと音がするように弾く

30回

※ V字筋、内耳ケアは一日一回以上。何回でもOKです。



一掌堂治療院

東京都港区新橋2-10-5 末吉ビル5F  
TEL 03-3591-0505  
URL <http://www.isshodo.com/>