

別紙

対比表 書籍 1 (計16枚)

本件マニュアル		書籍 1	
種	該当箇所	ページ	該当箇所
ほぐし	① <u>原則として炎症のある個所には行わない。炎症を起こしている部分に行くと血液の循環がよくなることでかえって痛みを増してしまうことがある。腫れていたり、熱をもっていたりする場合は炎症を起こしていると考え、その個所はほぐしを行わないようにする。</u>	19	(1) <u>原則として炎症のある箇所には行わない。炎症を起こしている部分に行くと血液の循環がよくなることでかえって痛みを増してしまう危険性がある。腫れていたり熱をもっていたりする場合は炎症を起こしている可能性があり、その部位に〈ほぐし〉を施さない。</u>
ほぐし	② <u>筋を押して伸ばすように押圧を加える。このとき、皮膚を引っ張らないようにする。</u>	19	(2) <u>筋を押して伸ばすように押圧する。このとき、皮膚を引っ張らないように注意する。</u>
ほぐし	③ <u>原則として骨のところには行わない。骨のすぐ上に皮膚がある部分は、強く押圧をすると軟部組織を傷めることがあるので避けること。大転子、腸骨稜や肩甲骨の上端、脊椎の棘突起などは特に注意すべき部分である。</u>	19	(3) <u>原則として骨の部分には行わない。骨のすぐ上に皮膚がある部分は、強く押圧すると軟部組織を傷めることがあるので避ける。大転子、仙腸関節や肩甲骨の上端、脊椎の棘突起などはとくに注意すべき部位である。</u>
ほぐし	④ <u>手の接触位置に注意すること。どの筋を狙ってほぐすのかをよく考えて、手の接触位置を決めること。</u>	19	(4) <u>接触する位置に注意する。どの筋を狙ってほぐすのかよく考え、手をあてる位置を決めること。</u>
ほぐし	⑤ <u>力の方向性に注意すること。原則として、筋の起始から停止の方向に筋の走行に沿って伸ばす。</u>	19	(5) <u>力の方向性に注意する。原則として、筋の始まりから走行に沿って伸ばすこと。</u>
ほぐし	⑥ <u>力の強さに注意すること。年齢、性別、筋肉の硬縮の度合いなどに応じて力の強さを調節する。力の強さは受けている人が心地よいと感じる強さにする。</u>	20	(6) <u>力の強さに注意する。年齢、性別、筋肉の硬さなどに応じて力を調節する。</u>

- ⑧ ~~~~~ 部分はまったく同じ箇所
————— 部分は削除、加筆、改変された箇所
..... 部分は明らかに真似したと思われる箇所

本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
ほぐし	⑦ <u>リズム感を大切にすること。</u> 施術者の呼吸のリズムに合わせて、息を吐くときに押圧を加えるようにする。施術者と患者の呼吸のリズムが一体となることが望ましい。全体的にリズムカルに行う。		(7) <u>リズム感を大切に</u> する 一定のリズムとスピードを維持し患者に不快感を与えないこと。
ほぐし	⑧ <u>心地よさを大切にすること。</u> 受けている人の感覚を大切に、正しい方法で行う。最初からいきなり強い力で押圧したりすると、受けている人が体を緊張させてしまい効果的なほぐしにならない。 <u>最初は軽くすることから始め、受けている人をリラックスさせることが大切である。</u>		(8) <u>心地よさを大切に</u> する <u>〈ほぐし〉</u> を受けている人の感覚を大切に、正しい方法で行うこと。 <u>最初からいきなり強い力で押圧すると、患者の体に緊張を招き、効果的な施術はできない。軽めにスタートし、受けている人をリラックスさせること。</u>
1	1 <u>脊柱押圧</u>	82	(14) <u>脊柱押圧</u>
1	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	82	◆ <u>患者の姿勢</u> <u>腹臥位</u>
1	■ <u>方法・・・始めに頸椎下部(C₇～T₁)に母指一示指間接触し、第一胸骨の方へ押圧。このとき、頸椎の過伸展を防ぐためあまり力を入れずに軽く行う。次に、手掌で胸椎上部から腰椎下部にかけて、順次押圧を加えていくが、足方に引き押圧するということが心がる。従って手掌は患者の体から離れないようにする。</u> <u>また、棘突起に押圧を加えないようにする。胸椎上部から腰椎下部まで5～6回の押圧でいくようにする。最後に、仙骨上部と仙骨下部に押圧を加えるが、このとき力の方向性に注意する。(図1参照)</u>	82	◆ <u>操作手順</u> 始めに、 <u>頸椎下部(C₆～C₇)に母指一示指間接触し、第一胸骨のほうへ押圧する。この際、頸椎の過伸展を防ぐため、軽い力で行う。</u> <u>次に、手掌で胸椎上部～腰椎下部にかけて、順次押圧を加えていく。この際、足方に引き、押圧することを心がる。したがって、手掌は患者の体から離れないようにする。</u> <u>また、棘突起に押圧を加えないように注意し、胸椎上部から腰椎下部にかけては4～5回の押圧で到達させる。</u> <u>最後に、仙骨上部と仙骨下部を押圧するが、力の方向性に注意する。</u>

本件マニュアル		書籍 1	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
1	<p>★ポイント・・・○<u>体重を利用して押圧を加える。</u></p> <p>○<u>棘突起と棘突起の間に押圧を加える。</u></p> <p>○<u>棘突起は示指と中指の間に挟み、押圧を加えないようにする。</u></p> <p>○<u>腰椎を押圧するときは胃をあまり圧迫しないように気をつける。</u>押圧よりも臀部方向に引く感じで行う。</p> <p>○<u>腰椎はそもそも前湾しているので力の加減に注意する。</u></p> <p>○<u>腰痛の患者には注意する。</u></p> <p>○<u>仙骨下部を押圧するときは仙骨の湾曲に沿った方向に力を加える。</u></p>	82	<p>◆操作のポイント/注意</p> <p><u>体重を利用して押圧を加える。</u></p> <p><u>棘突起と棘突起の間に押圧を加える。</u></p> <p><u>腰椎を押圧する際は、胃をあまり圧迫しないように注意する。</u></p> <p><u>腰椎はそもそも前湾しているので力の加減に注意する。</u></p> <p><u>腰痛の患者はとくに注意する。</u></p> <p><u>仙骨下部を押圧する際は、仙骨の湾曲に沿った方向に力を加える。</u></p>
1	◆ <u>効果・ねらい・・・脊椎・横突間筋棘間筋・回旋筋をほぐす。</u>	82	◆ <u>適応/効果/ねらい 脊椎、横突間筋、棘間筋、回旋筋をほぐす。</u>
2	2 <u>三方牽引</u>	84	(15) <u>三方牽引</u>
2	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	84	◆ <u>患者の姿勢 腹臥位</u>
2	<p>■ <u>方法・・・① 上方手は手根を第1～第3胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、四指は肩峰の方へ向ける。下方手は手掌を中殿筋に接触し、四指は下方に向ける。上方手で僧帽筋を伸ばすように押圧。同時に下方手は中殿筋を伸ばすように押圧する。このとき、体幹の対角線に沿って牽引するように行う。</u></p> <p>② <u>次に上方手の手根と母指球下部を第3～第6胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、以下①と同様に行う。</u></p> <p>③ <u>最後に上方手の母指球を第5～第8胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、以下①と同様に行う。</u></p> <p><u>反対側の僧帽筋と中殿筋についても同様に行う。</u></p>	84	<p>◆操作手順</p> <p>① <u>上方手は手根を第1～第3胸椎の左側の脊柱起立筋上に接触し、四指は肩峰の方へ向ける。下方手は腸骨稜最上部に手掌接触し、四指は大転子に向ける。上方手で僧帽筋を伸ばすように押圧。</u></p> <p><u>この際、下方手の対角線に沿って伸長する要領で行う。</u></p> <p><u>次に、上方手の手根を第3～第6胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、以下は上記と同様に行う。</u></p> <p><u>最後に上方手の手根を第5～第8胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、上記と同様に行う。</u></p> <p><u>反対側の僧帽筋と中殿筋についても同様に行う。</u></p>

本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
2	<p>★ポイント・・・○第2～5指は指先を閉じ、そろえて牽引する方向へ向ける。</p> <p>○<u>押圧のときの力の入れ具合は、上方手：下方手＝1：2くらいの強さで行う。</u>このとき、施術者の胸骨を患者の腰部の真上にもってくることにより、1：2の力が入りやすくなる。</p> <p>○<u>体重をかけて体全体でリズムカルに行く。</u></p> <p>○<u>棘突起や肩甲骨を押さないように注意する。</u></p> <p>○<u>中殿筋の押圧は体重をかけて大転子の方向に伸ばすように行う。</u></p>	84	<p>◆操作の<u>ポイント</u>／注意</p> <p><u>押圧の際の力の入れ具合は、上方手：下方手＝5：5の強さが基本だが、上方手：下方手＝3：7にする方法もある。</u></p> <p><u>体重をかけて体全体でリズムカルに行く。</u></p> <p><u>棘突起や肩甲骨を押さないように注意する。</u></p> <p><u>中殿筋および小殿筋の押圧は、体重をかけて大転子の方向に伸ばす要領で行う。</u></p>
2	◆ <u>効果・ねらい・・・僧帽筋・大殿筋・中殿筋・広背筋をほぐす。</u>	84	◆ <u>適応／効果／ねらい</u> 僧帽筋、 <u>菱形筋</u> 、 <u>広背筋</u> 、 <u>大殿筋</u> 、 <u>中殿筋</u> 、 <u>小殿筋</u> をほぐす。
3	3 <u>肘打ち</u>	90	(17) <u>肘打ち</u>
3	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	90	◆ <u>患者の姿勢</u> <u>腹臥位</u>
3	<p>■ <u>方法・・・①肩の肘打ち</u> 肩に肘をあて、<u>第3胸椎方向、第5胸椎方向、第8胸椎方向へと計3回押圧を加える。</u>力は<u>ベッドの面に平行になるように行う。</u>左右の肩について行う。</p> <p>② <u>背中の肘打ち（上部）</u> 脊柱起立筋を前方（真下）に押圧。<u>このとき足方に押しながら押圧を加える。</u></p> <p>③ <u>背中の肘打ち（下部）</u> 脊柱起立筋を前方（真下）に押圧。<u>このとき足方に引きながら押圧を加える。</u></p>	90	<p>◆<u>〈肩の肘打ち〉</u> 肩に肘をあて、<u>第1胸椎方向、第2胸椎方向、第3胸椎方向へ、計3回押圧を加える。</u>力は<u>ベッドの面に平行になるように行う。</u>左右の肩について行う。</p> <p><u>〈背中の肘打ち〉</u> 脊柱起立筋を前方（真下）に押圧。<u>この際、足方に引きながら押圧を加える。</u></p> <p><u>〈腰の肘打ち〉</u> 脊柱起立筋を前方（真下）に押圧。<u>この際、足方に引きながら押圧を加える。</u></p>

本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
3	<p>★ポイント・・・○肘頭で押圧を加えると、<u>局部に力が加わり患者が痛がる場合が多いので前腕の近位端で行う。(肘頭より7cm～8cm離れた筋肉の付いている部分)</u></p> <p>○<u>肩の肘打ちのとき肘頭が鎖骨に当たらないように注意する。</u></p> <p>○<u>肩の肘打ちのときは間接手は腰背部に手掌接触。</u></p> <p>○<u>背中の肘打ちのとき、患者の左側の脊柱起立筋を押圧する場合は、施術者は左手で肘打ちを行うがこのとき左手で右手の手首をつかむようにして行う。</u></p> <p>○<u>腰背部の肘打ちは、立ち位置と肘打ちを行う腕が背中の時と逆になるので注意。</u></p>	90	<p>◆操作のポイント/注意 <u>肘頭で押圧を加えると、局部に力が加わり、患者が痛がる場合が多いので、上腕の近位端(肘頭より4～5cm離れた、筋肉の付いている部分)で行う。</u></p> <p><u>肩の肘打ちの際は、前腕の骨が鎖骨に当たらないように注意する。</u></p> <p><u>肩の肘打ちの際間接手は腰背部に手掌接触。</u></p> <p><u>背中の肘打ちで患者の左側の脊柱起立筋を押圧する場合は、施術者は左手で肘打ちを行うが、この際、左手で右手の手首をつかむ要領で行う。</u></p> <p><u>腰背部の肘打ちは、立ち位置と肘打ちを行う腕が背中の場合とは逆になるので注意する。</u></p>
3	◆ <u>効果・ねらい・・・肩甲挙筋・僧帽筋・脊柱起立筋をほぐす。</u>	90	◆ <u>適応/効果/ねらい</u> <u>肩甲挙筋、僧帽筋、脊柱起立筋をほぐす。</u>
4	4 <u>腰仙部のローリング</u>	94	(18) <u>腰仙部のローリング</u>
4	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	94	◆ <u>患者の姿勢 腹臥位</u>
4	■ <u>方法・・・母指と他の四指とで第4腰椎あたりの脊柱起立筋を包むようにして腰下部を左右に揺らす。同様に、第5腰椎、腰仙部へと順次移動させながらローリングする。</u>	94	◆ <u>操作手順 母指と他の四指とで、第4腰椎あたりの脊柱起立筋を包む要領で腰下部を左右に揺らす。同様に、第5腰椎、仙骨上部へと順次移動させながらローリングする。</u>
4	★ポイント・・・○ <u>両方の母指で皮膚をはさまないこと。母指と母指はくっつける、または一方の母指を他の母指の上に乗せて行う。</u> <p>○<u>前腕全体でローリングする。</u></p> <p>○<u>母指で強く押圧を加えない。</u></p>	94	◆ <u>操作のポイント/注意</u> <u>両方の母指で皮膚をはさまないように注意する。母指と母指の先端を合わせるか、あるいは、一方の母指を他方の母指の上に乗せて行う。</u> <p><u>前腕全体でローリングする。</u></p> <p><u>母指でまったく押圧しない。</u></p>

本件マニュアル		書籍 1	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
4	◆効果・ねらい・・・ <u>脊柱起立筋下部をほぐす。</u>	94	◆適応／効果／ねらい <u>脊柱起立筋下をほぐす。</u>
5	5 <u>三の字</u>	70	(11) <u>三の字</u>
5	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	70	◆ <u>患者の姿勢</u> 腹臥位
5	■ <u>方法・・・下方手で足関節を持ち、膝を屈曲させ大腿四頭筋をストレッチしながら、上方手で大殿筋に手掌接触し押圧を加える。</u>	70	◆操作手順 <u>下方手で足関節を持ち、膝を屈曲させて大腿四頭筋をストレッチする。同時に、上方手で殿部に手掌接触し、押圧を加える。</u>
5	★ <u>ポイント・・・○膝関節を屈曲させたとき大殿筋に押圧を加える。○屈曲と押圧は同時にリズムカルに行う。</u>	70	◆操作の <u>ポイント／注意</u> <u>膝関節を屈曲させる際、殿部に押圧を加える。屈曲と押圧は同時にリズムカルに行う。</u>
5	◆ <u>効果・ねらい・・・大腿四頭筋を伸ばすことにより、その反対側の大殿筋・中殿筋・小殿筋がゆるみそこに押圧を加えることによって効果的にほぐす。</u>	70	◆ <u>適応／効果／ねらい</u> <u>大腿四頭筋を伸ばすことにより、その反対側の大殿筋・中殿筋・小殿筋がゆるみ、そこに押圧を加えることによって効果的にほぐす。</u>
6	6 <u>四の字</u>	74	(12) <u>四の字</u>
6	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	74	◆ <u>患者の姿勢</u> 腹臥位
6	■ <u>方法・・・患者の足首を反対側の膝窩の上に置き、施術者の下腿で押える。両手を重ね、大殿筋に手掌接触し押圧する。</u>	74	◆操作手順 <u>患者の足首を反対側の膝窩の上に置き、施術者の下腿で押える。両手を重ね、殿部に手掌接触して押圧する。</u>
6	★ <u>ポイント・・・多少、臀部を捻転させるような気持ちで体重を利用してリズムカルに押圧する。</u>	74	◆操作の <u>ポイント／注意</u> <u>多少、患者の殿部を捻転させるような要領で、体重を利用してリズムカルに行う。</u>

本件マニュアル		書籍 1	
順目	該当箇所	ページ	該当箇所
6	◆効果・ <u>ねらい</u> ・・・ <u>大殿筋・中殿筋・小殿筋・梨状筋をほぐす。</u>	74	◆ <u>適応／効果／ねらい</u> <u>大殿筋、中殿筋、小殿筋、梨状筋をほぐす。</u>
7	7 <u>八の字</u>	78	(13) <u>八の字</u>
7	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>腹臥位</u>	78	◆ <u>患者の姿勢</u> <u>腹臥位</u>
7	<p>■ 方法・・・・・・・・①<u>捻転運動</u> <u>患者の右側の下肢を左の下肢の上に乗せる。このとき、両方の下肢はまっすぐに伸ばしたままにしておく。</u> <u>施術者は右下腿で患者の下肢を押える。</u> <u>右の腰下部に両手を重ね手掌接触し押圧する。このとき押えていた下腿をゆるめることによって腰部の捻転運動を行う。</u> <u>順次、接触した手掌を頭方に（肩甲骨の下角あたりまで）移動させながら同様に捻転運動を行う。</u> <u>左側についても同様に行う。</u></p> <p>②<u>牽引</u> <u>患者の下肢は①と同様にしておいて、上方手で中殿筋に手掌接触し、下方手は腸骨稜より少し頭方に手根がくるように手掌接触する。</u> <u>(施術者の上肢は交差する形になる。)</u> <u>両手で下方及び頭方に筋を伸ばす。</u> <u>順次、下方手は接触位置を頭方に移動させていき（指先が肩甲骨の下角に触れる所まで。）筋に押圧を加えながら牽引していく。</u> <u>左側についても同様に行う。</u></p>	78	<p>◆操作手順 <u>〈牽引〉患者の右側の下肢を左の下肢の上に乗せる。このとき、両方の下肢はまっすぐに伸ばしたままにしておく。</u> <u>施術者は右下腿で患者の下肢を押える。</u> <u>上方手で中殿筋に手掌接触し、下方手は腸骨稜より少し頭方に手根を配置するように手掌接触する。</u> <u>施術者の上肢は交差する形で、両手で下方および頭方に筋を伸ばす。</u> <u>順次、下方手は接触位置を頭方（指先が肩甲骨の下角に触れるところまで）に移動させていき、筋に押圧を加えながら牽引する。左側も同様に行う。</u> <u>〈捻転運動〉患者の下肢は〈牽引〉と同様にし、右の腰下部に両手を重ねて手掌接触、押圧する。このとき、押えていた下肢帯をゆるめることによって腰部の捻転運動がなされる。</u> <u>順次、接触した手掌を頭方（肩甲骨の下角あたりまで）に移動させながら、捻転運動を行っていく。</u> <u>左側も同様に行う。</u></p>
7	★ <u>ポイント</u> ・・・○ <u>腰部の押圧は腹部にあまり圧迫をかけないように気をつける。</u>	78	◆ <u>操作のポイント／注意</u> <u>腰部の押圧は、腹部を強く圧迫しないように注意する。</u>

本件マニュアル		書籍 1	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
7	<p>◆効果・ねらい・・・捻転運動→押圧と同時の腰部の捻転によって腰背腱膜・腰方形筋・腹横筋などをほぐす。</p> <p>牽引→→腰背腱膜・胸腰筋膜下部・広背筋・中殿筋をほぐす。</p>	78	<p>◆適応/効果/ねらい</p> <p>〈捻転運動〉押圧と同時に腰部を捻転することで、胸腰腱膜、腰方形筋、腹横筋などを効率よくほぐす。</p> <p>〈牽引〉胸腰筋膜下部、広背筋、中殿筋をほぐす。</p>
8	<p>8 大腿前面の押圧</p>	46	<p>(1) 大腿前面の押圧</p>
8	<p>■患者の姿勢・・・仰臥位</p>	46	<p>◆患者の姿勢 仰臥位</p>
8	<p>■方法・・・両手で大腿近位端に手掌接触。両手で同時に押圧していく。(このとき力の方向性に注意。図1参照) 順次両手を足方に引きながら押圧する個所を移動。最終的には両手は大腿遠位端にそろろう。(膝関節の手前)</p>	46	<p>◆操作手順 両手で大腿近位端を手掌接触。両手で同時に押圧していく。このとき力が大腿側面から中心部に向かうよう注意する。両手を足方に移動させながら押圧する個所を順次移し、最終的には大腿遠位端(膝関節の手前)で両手がそろろう。</p>
8	<p>★ポイント・・・○大腿近位端の手掌接触で鼠径部に触れないように注意。</p> <p>○筋の走行に沿って押圧する。</p> <p>○両手で大腿の筋を指の先から包み込むように手掌に移動して、皮膚のあそびをとり、体重を利用しながら前面から後面へと押圧していく。</p> <p>○最後に膝を押圧しないように注意。</p>	46	<p>◆操作のポイント/注意</p> <p>大腿近位端の手掌接触の時、鼠径部に触れないようにする。</p> <p>筋の走行に沿って押圧する。</p> <p>膝は決して押圧しない。</p>
8	<p>◆効果・ねらい・・・大腿四頭筋(大腿直筋・外側広筋・中間広筋・内側広筋)をほぐす。</p>	46	<p>◆適応/効果/ねらい</p> <p>大腿四頭筋(大腿直筋、外側広筋、中間広筋、内側広筋)をほぐす。</p>

本件マニュアル		書籍 1	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
9	9 <u>下腿前面のローリング</u>	50	(2) <u>下腿前面の押圧</u>
9	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>仰臥位</u>	50	◆ <u>患者の姿勢</u> <u>仰臥位</u>
9	■ <u>方法</u> ・・・ <u>両手の母指と他の四指で脛骨を包むように両わきの筋に接触して、ローリングする。</u> <u>下腿近位端から始めて順次移動させながら足関節のところまで行う。</u>	50	◆ <u>操作手順</u> <u>両手の母指と他の四指で脛骨を包むように前脛骨筋に接触し、下方に押圧する。</u> <u>下腿近位端から開始し、順次移動させながら足関節近位まで行う。</u>
9	★ <u>ポイント</u> ・・・○ <u>脛骨を押さないように注意。</u> ○ 母指の位置は腓骨頭と外踝を結んだ線上を移動するようにし、押圧しながらローリングする。 ○ 施術者の胸骨の真下に母指がくるようにすると押圧しやすい。	50	◆ <u>操作のポイント/注意</u> <u>脛骨を押圧しない。</u>
9	◆ <u>効果・ねらい</u> ・・・ <u>前脛骨筋・長指伸筋をほぐす。</u>	50	◆ <u>適応/効果/ねらい</u> <u>前脛骨筋、長指伸筋をほぐす。</u>
10	10 <u>10 大腿屈筋群のストレッチ</u>	52	(3) <u>大腿屈筋群のストレッチ</u>
10	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>仰臥位</u>	52	◆ <u>患者の姿勢</u> <u>仰臥位</u>
10	■ <u>方法</u> ・・・① <u>下方手で踵をささえ、上方手で膝が曲がらないように押えながら初めはゆっくりと股関節を屈曲させていき、リズムカルに屈曲をくり返す。左右両方の下肢について行う。</u> ② <u>肩に足を乗せ、両手で膝が曲がらないように押えながらストレッチを行う。</u>		

本件マニュアル		書籍 1	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
10	<p>★ポイント・・・○<u>大腿は直角に屈曲させることができるが、ハムストリングスの緊張が強い人</u>の場合は、<u>大腿後部につつまれる痛みを感じ直角に屈曲できない。痛みを感じた所より少し屈曲する程度にとどめておく。何回もストレッチするうちに可動範囲も大きくなる。</u></p> <p>○方法②で最大に屈曲させたとき片手で足関節を背屈、アキレス腱及び、下腿三頭筋を同時にストレッチしてもよい。ただし、患者が痛がらない程度に。</p> <p>○膝の過伸展ぎみの人には行わないように。</p>	52	<p>◆操作のポイント/注意</p> <p><u>ハムストリングスの緊張が強い患者の場合、大腿後部にひきつる痛みを感じて大腿を直角に屈曲することができない。したがって、痛む角度より多少屈曲する程度にとどめておく。何回もストレッチするうちに可動範囲は大きくなる。</u></p>
10	<p>◆効果・ねらい・・・ハムストリングスのストレッチは、<u>身体を前に大きく曲げても大丈夫なほどに柔軟性を高める。この種の柔軟性の欠如はしばしば腰痛の原因となる。</u></p> <p>ハムストリングス＝大腿屈筋群 (大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋)</p>	52	<p>◆適応/効果/ねらい</p> <p><u>ハムストリングスの柔軟性を高め、腰部へのストレスを取り除く。</u></p>
11	<p>1 1 股関節の回転</p>	54	<p>(4) 股関節の回転</p>
11	<p>■<u>患者の姿勢・・・仰臥位</u></p>	54	<p>◆<u>患者の姿勢 仰臥位</u></p>
11	<p>■<u>方法・・・上方手で膝をささえ、下方手で足首を持つ。膝関節を屈曲させて、大腿も屈曲させゆっくりと股関節を回す。</u></p> <p><u>左回り、右回りをそれぞれ5回くらいずつ行い、次に左回りを三回したら最後に下肢を伸ばす。</u></p> <p>同様にして、右回りを三回したら最後に下肢を伸ばす。</p> <p><u>左右の股関節を行う。</u></p>	54	<p>◆<u>操作手順 上方手で膝を支え、下方手で足首を持つ。股関節、大腿ともに屈曲させてゆっくりと股関節を回転させる。</u></p> <p><u>左回り、右回りを各5回ほど行い、もう一度左回りを3回行ったら、最後に下肢を伸ばす。</u></p> <p><u>左右の股関節を行う。</u></p>

本件マニュアル		書籍 1	
題	該当箇所	ページ	該当箇所
11	★ポイント・・・○最後に股関節及び膝関節を伸展させるときに強く引っ張らないようにする。自然に伸展するのに任せるようにする。	54	◆操作のポイント/注意 回転の最後に股関節および膝関節を伸展させる際、強くは引っ張らず、自然に伸展するのに任せるようにする。
11	股関節の外部には、関節を強化するための組織が <u>あって</u> 、特に脚の外転と伸展を制限している。その代表的なものを図1に示した。 腸骨大腿靭帯は腸骨の前下部と大腿骨を結んで付着し、大腿の後方への動きを制限している。また恥骨大腿靭帯は外転運動を制限する。	54	股関節の外部には、関節を強化するための組織が <u>あり</u> 、 <u>とくに</u> 脚の外転と伸展を制限している。 腸骨大腿靭帯は腸骨の前下部と大腿骨を結んで付着し、大腿の後方への動きを制限している。また恥骨大腿靭帯は外転運動を制限する。
11	◆効果・ねらい・・・股関節の可動範囲を大きくする。	54	◆適応/効果/ねらい 股関節の可動範囲を大きくする。
12	1 2 股関節内転筋のストレッチ	58	◆股関節内転筋群のストレッチ
12	■患者の姿勢・・・ <u>仰臥位</u>	58	◆患者の姿勢 <u>仰臥位</u>
12	■方法・・・膝を屈曲させ、そのまま膝を側方に倒していく。片手で膝を押え、他方の手は腸骨稜の上に乗せ、股関節の内転筋をリズムカルにストレッチングする。	58	◆操作手順 <u>膝を屈曲させ、そのまま膝を側方に倒していく。片手で膝を押え、他方の手は上前腸骨棘の上に乗せ、股関節の内転をリズムカルにストレッチングする。</u>
12	★ポイント・・・○膝を押していき、 <u>腸骨稜に乗せた手は押える程度にする。</u> ○内転筋の緊張が強い <u>人</u> の場合は、 <u>股のつけ根に痛みを感じる</u> ので、 <u>痛みの程度に合わせてストレッチングする。</u>	58	◆操作のポイント/注意 膝を押していき、 <u>上前腸骨棘に乗せた手は軽く押える程度にする。</u> <u>内転筋の緊張が強い患者の場合、股のつけ根に痛みを感じる</u> ので、 <u>痛みの程度に合わせてストレッチングの強弱を加減する。</u>

本件マニュアル		書籍 1	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
12	◆効果・ねらい・・・ <u>股関節の可動範囲を大きくする。長内転筋・大内転筋・小内転筋のストレッチ</u>	58	◆適応／効果／ねらい <u>股関節の可動範囲を大きくする。</u>
13	1 3 大腿内側面の押圧	60	(6) <u>大腿内側面の押圧</u>
13	■ <u>患者の姿勢・・・仰臥位で股関節の内転筋のストレッチのときと同じ姿勢をとる。</u>	60	◆ <u>患者の姿勢 仰臥位で「股関節の内転筋のストレッチ」のときと同様の姿勢をとる。</u>
13	■ <u>方法・・・ベットに腰かけて施術者の大腿近位端で患者の足を押える。片手で膝を押え、他方の手を患者の大腿近位端に手掌接触し、筋の走行に沿って押圧する。順次移動させながら大腿遠位端まで押圧する。</u>	60	◆ <u>操作手順 施術者はベットに腰かけ、施術者の大腿近位端で患者の足を押さえる。片手で膝を押さえ、他方の手を患者の大腿近位端に手掌接触し、筋の走行に沿って押圧する。順次移動させながら大腿遠位端まで押圧する。</u>
13	★ <u>ポイント・・・○大腿近位端の手掌接触で鼠径部に触れないように注意。 ○筋の走行に沿って押圧する。 ○最後に膝を押圧しないように注意。</u>	60	◆ <u>操作のポイント／注意 大腿近位端の手掌接触で鼠径部に触れないように注意する。 筋の走行に沿って押圧する。 膝を押圧しないように注意する。</u>
13	◆ <u>効果・ねらい・・・薄筋・長内転筋・大内転筋をほぐす。</u>	60	◆ <u>適応／効果／ねらい 薄筋、長内転筋、大内転筋をほぐす</u>
14	1 4 腓腹筋のマッサージ	62	(7) <u>腓腹筋のほぐし</u>
14	■ <u>患者の姿勢・・・仰臥位、膝を立てる。</u>	62	◆ <u>患者の姿勢 仰臥位で膝を立てる。</u>

本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
14	<p>■方法・・・<u>ベットに腰かけて、大腿近位端で患者の膝を立てた方の足を固定する。</u></p> <p>①<u>下腿の近位端から遠位端まで手の指の腹及びつけ根で円を描くように腓腹筋をマッサージしていく。</u>主に<u>示指と中指及び第4指でマッサージする。</u></p> <p>②<u>腓腹筋の真ん中（二頭が重なっている部分）に四指を入れるようにして押圧してもよい。</u>この場合、<u>ヒラメ筋まで押圧がいくようにする。</u></p>	62	<p>◆操作手順 <u>施術者はベットに腰かけ、施術者の大腿近位端で立てたほうの患者の足を固定する。</u>下腿の近位端から遠位端まで、<u>手の指の腹又は指頭で円を描くように腓腹筋をほぐす。</u>主に<u>中指と薬指</u>を利用する。</p> <p><u>腓腹筋の真ん中（二頭が重なっている部分）に指頭を入れるようにして押圧してもよい。</u>この場合、<u>ヒラメ筋まで押圧がいくようにする。</u></p>
14	<p>★<u>ポイント・・・○なるべく第2～5指の指先は閉じて、そろえる。</u></p> <p>○<u>方法②は腓腹筋の緊張が強い人は痛がるかもしれないので注意。</u></p>	62	<p>◆<u>操作のポイント／注意</u> <u>腓腹筋の真ん中を押圧する際、ヒラメ筋の緊張が強い患者の場合、痛みを感じることもあるので注意する。</u></p>
14	<p>◆<u>効果・ねらい・・・腓腹筋・ヒラメ筋をほぐす。</u></p>	62	<p>◆<u>適応／効果／ねらい</u> <u>腓腹筋、ヒラメ筋をほぐす。</u></p>
15	<p>15 大腿後面の押圧</p>	64	<p>◆（8）<u>大腿後面の押圧</u></p>
15	<p>■<u>患者の姿勢・・・腹臥位</u></p>	64	<p>◆<u>患者の姿勢 腹臥位</u></p>
15	<p>■<u>方法・・・右の大腿の場合、右手で大殿筋に手掌接触。左手は大腿近位端内側に手掌接触。両手で同時に押圧していく。（このとき力の方向性に注意。図1参照）</u></p> <p><u>順次両手を足方に引きながら押圧する個所を移動。最終的に両手は大腿遠位端（膝関節の手前まで）に揃って押圧するようにする。</u>左の大腿についても同様に行う。</p>	64	<p>◆<u>操作手順 右の大腿の場合、施術者は右手で大殿部に手掌接触。左手は大腿近位端内側に手掌接触。両手で同時に押圧していく。</u></p> <p><u>順次両手を足方に引きながら押圧する個所を移動し、最終的に両手は大腿遠位端（膝関節の手前まで）に揃って押圧するようにする。</u>左の大腿についても同様に行う。</p>

本件マニュアル		書籍 1	
題	該当箇所	ページ	該当箇所
15	<p>★ポイント・・・○<u>大腿近位端の手掌接触で鼠径部に触れないように注意。</u></p> <p>○<u>筋の走行に沿って押圧する。力の方向性に注意。</u></p> <p>○<u>押圧する個所を移動するとき、大腿外側部の手は手掌一つ分の幅で移動、大腿内側部の手は手掌2分の1の幅で移動させることにより大腿遠位端で両手が同じ位置に揃う。</u></p> <p>○<u>最後に膝関節を押圧しないように注意。</u></p>	64	<p>◆<u>操作のポイント/注意</u></p> <p><u>大腿近位端の手掌接触で陰部に触れないよう注意する。</u></p> <p><u>筋の走行に沿って押圧する。</u></p> <p><u>力の方向に注意する。</u></p>
15	<p>◆<u>効果・ねらい・・・大殿筋・ハムストリングスをほぐす。</u></p>	64	<p>◆<u>適応/効果/ねらい</u></p> <p><u>大殿筋、ハムストリングスをほぐす。</u></p>
16	<p>16 下腿後面の押圧</p>	66	<p>(9) <u>下腿後面の押圧</u></p>
16	<p>■<u>患者の姿勢・・・腹臥位</u></p>	66	<p>◆<u>患者の姿勢 腹臥位</u></p>
16	<p>■<u>方法・・・両手で下腿近位端に手掌接触。両手で同時に押圧していく。(このとき力の方向性に注意。)</u></p> <p><u>順次両手を足方に移動させながら下腿遠位端まで押圧していく。</u></p> <p><u>最後に片方の手で脚を押え、他方の手でアキレス腱を押圧する。</u></p>	66	<p>◆<u>操作手順</u> <u>両手で下腿近位端に手掌接触。両手で同時に押圧していく。</u></p> <p><u>順次両手を足方に移動させながら、下腿遠位端まで押圧していく。</u></p> <p><u>最後に片方の手で脚を押え、他方の手でアキレス腱を押圧する。</u></p>
16	<p>★ポイント・・・○<u>手は常に下腿から離さないように移動する。</u></p> <p>○<u>アキレス腱を押圧するときは母指と示指の間で前方(真下)へ押圧する。</u></p> <p>○<u>患者の下腿が内転又は外転しているときは、その状態で押圧する。</u></p> <p><u>押圧しやすく真っ直ぐに戻したりすると、膝に負担がかかり痛みが出ることもある。</u></p>	66	<p>◆<u>操作のポイント/注意</u></p> <p><u>手は常に下腿から離さないように移動する。アキレス腱を押圧する際は、母指と小指の間で、真下へ押圧する。</u></p>

本件マニュアル		書籍 1	
題	該当箇所	ページ	該当箇所
16	◆効果・ねらい・・・腓腹筋・ヒラメ筋・アキレス腱をほぐす。	66	◆適応／効果／ねらい 腓腹筋、ヒラメ筋、アキレス腱をほぐす。
17	1 7 膝関節の屈曲 足関節の背屈	68	(10) 膝関節の屈曲・牽引／足関節の背屈
17	■患者の姿勢・・・腹臥位	68	◆患者の姿勢 腹臥位
17	■方法・・・①膝関節の屈曲 上方手は膝窩に置き、下方手で足を持ち、膝関節を同側の臀部の方へ屈曲させる。 ②足関節の背屈 両手で足を持ち（両手の母指は足底、他の四指は足背）足関節を背屈させながら同時に膝関節も多少屈曲させる。	68	◆〈膝関節の屈曲〉 上方手は膝窩に置き、下方手で足を持つ。膝関節を同側の臀部の方へ屈曲させる。 〈足関節の背屈〉 両手（両母指は足底、他の四指は足背）で足を持ち、足関節を背屈させながら、同時に膝関節も多少屈曲させる。
17	★ポイント・・・○足関節を背屈させるとき体重を利用して行い、アキレス腱を伸展させる。	68	◆操作のポイント／注意 足関節を背屈させる際、施術者は自分の体の動きを利用して行う。
17	◆効果・ねらい・・・大腿四頭筋・アキレス腱・腓腹筋・ヒラメ筋をストレッチング。	68	◆適応／効果／ねらい 大腿四頭筋、アキレス腱、腓腹筋、ヒラメ筋をストレッチングする。
18	1 8 肩甲骨の上方 回旋・外転	96	(19) 肩甲骨の上方回旋
18	■患者の姿勢・・・腹臥位	96	◆患者の姿勢 腹臥位
18	■方法・・・頭方手で患者の上腕を持ち外転させ、下方手で肩甲骨に手掌接触し肩甲骨を上方回旋及び外転させる。	96	◆操作手順 頭方手で患者の上腕を持って外転させる。下方手は肩甲骨上角に手掌接触し、肩甲骨を上方回旋および回転させる。

本件マニュアル		書籍 1	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
18	★ポイント・・・○ <u>肩甲骨の動きに沿って上方回旋及び外転させる。</u> ○ <u>尺骨頭及び手首の動きを見て肩甲骨が上方に動いているかを確認する。</u>	96	◆操作のポイント/注意 <u>肩甲骨の動きに沿って、上方回旋および回転させる。</u>
18	◆効果・ねらい・・・ <u>肩こり・五十肩などに効く。</u> <u>肩甲骨・大円筋・小円筋・肩甲挙筋・菱形筋・僧帽筋・棘上筋などをほぐす。</u>	96	◆適応/効果/ねらい <u>肩こり、五十肩の改善。</u> <u>肩甲骨、大円筋、小円筋、肩甲挙筋、菱形筋、僧帽筋、棘上筋をほぐす。</u>
19	19 肩甲骨内側縁の指入れ	98	(20) 肩甲骨内側縁の指入れ
19	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	98	◆ <u>患者の姿勢 腹臥位</u>
19	■ <u>方法・・・肘関節を屈曲させ、手の甲を背部につける。</u> <u>上方手で肩をささえ、下方手の四指を内側縁に沿って肩甲骨の下に入れる。</u> <u>両側を行う。</u>	98	◆操作手順 <u>肘関節を屈曲させ、手の甲を背部につける。</u> <u>上方手で肩を支え、下方手の四指を内側縁に沿って肩甲骨の下に入れる。</u> <u>左右両側を行う。</u>
19	★ポイント・・・○ <u>ささえている上方手で肩を後方(真上)に持ちあげると指が入れやすい。</u>	98	◆操作のポイント/注意 <u>支えている上方手で肩を後方(真上)に持ち上げると指が入りやすい。</u>
19	◆効果・ねらい・・・ <u>肩こり・五十肩に効く。</u> <u>肩甲挙筋・菱形筋・僧帽筋をほぐす。</u>	98	◆適応/効果/ねらい <u>肩こり、五十肩の改善。</u> <u>肩甲挙筋、菱形筋、僧帽筋をほぐす。</u>

対比表 書籍 2 (計17枚)

本件マニュアル		書籍2	
題	該当箇所	ページ	該当箇所
ほぐし	① <u>原則として炎症のある個所には行わない。炎症を起こしている部分に行うと血液の循環がよくなることでかえって痛みを増してしまうことがある。腫れていたり、熱をもっていたりする場合は炎症を起こしていると考え、その個所はほぐしを行わないようにする。</u>	73	(1) <u>原則として炎症のある箇所には行わない。炎症を起こしている部分に行うと血液の循環がよくなることでかえって痛みを増してしまう危険性がある。腫れていたり熱をもっていたりする場合は炎症を起こしていると考え、その部位に〈ほぐし〉を施さないこと。</u>
ほぐし	② <u>筋を押して伸ばすように押圧を加える。このとき、皮膚を引っ張らないようにする。</u>	73	(2) <u>筋を押して伸ばすように押圧する。このとき、皮膚を引っ張らないように注意する。</u>
ほぐし	③ <u>原則として骨のところには行わない。骨のすぐ上に皮膚がある部分は、強く押圧をすると軟部組織を傷めることがあるので避けること。大転子、腸骨稜や肩甲骨の上端、脊椎の棘突起などは特に注意すべき部分である。</u>	73	(3) <u>原則として骨の部分には行わない。骨のすぐ上に皮膚がある部分は、強く押圧すると軟部組織を傷めることがあるので避ける。大転子、腸骨稜や肩甲骨の上端、脊椎の棘突起などはとくに注意すべき部位である。</u>
ほぐし	④ <u>手の接触位置に注意すること。どの筋を狙ってほぐすのかをよく考えて、手の接触位置を決めること。</u>	73	(4) <u>手をあてる位置に注意する。どの筋を狙ってほぐすのかよく考え、手をあてる位置を決めること。</u>
ほぐし	⑤ <u>力の方向性に注意すること。原則として、筋の起始から停止の方向に筋の走行に沿って伸ばす。</u>	73	(5) <u>力の方向性に注意する。原則として、筋の始まりから向きに沿って伸ばすこと。</u>
ほぐし	⑥ <u>力の強さに注意すること。年齢、性別、筋肉の硬縮の度合いなどに応じて力の強さを調節する。力の強さは受けている人が心地よいと感じる強さにする。</u>	73	(6) <u>力の強さに注意する。年齢、性別、筋肉の硬さなどに応じて力を調節する。</u>

- ⑧ ~~~~~ 部分はまったく同じ箇所
————— 部分は削除、加筆、改変された箇所
..... 部分は明らかに真似したと思われる箇所

本件マニュアル		書籍2	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
ほぐし	⑦ <u>リズム感を大切にすること。</u> 施術者の呼吸のリズムに合わせて、息を吐くときに押圧を加えるようにする。施術者と患者の呼吸のリズムが一体となることが望ましい。全体的にリズムカルに行う。	73	(7) <u>リズム感を大切に</u> する 一定のリズムとスピードを維持し、患者に不快感を与えないこと。
ほぐし	⑧ <u>心地よさを大切にすること。</u> <u>受けている人の感覚を大切に、正しい方法で行う。最初からいきなり強い力で押圧したりすると、受けている人が体を緊張させてしまい効果的なほぐしにならない。</u> <u>最初は軽くすることから始め、受けている人をリラックスさせることが大切である。</u>	73	(8) <u>心地よさを大切に</u> する <u>〈ほぐし〉を受けている人の感覚を大切に、正しい方法で行うこと。最初からいきなり強い力で押圧すると、患者の体に緊張を招き、効果的な施術はできない。軽めにスタートし、受けている人をリラックスさせること。</u>
1	1 脊柱押圧	75	◆ <u>脊柱押圧</u>
1	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	75	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
1	■ <u>方法・・・始めに頸椎下部(C₇～T₁)に母指一示指間接触し、第一胸骨の方へ押圧。</u> このとき、頸椎の過伸展を防ぐためあまり力を入れずに軽く行う。次に、 <u>手掌で胸椎上部から腰椎下部にかけて、順次押圧を加えていくが、足方に引き押圧するという心を心がける。</u> 従って手掌は患者の体から離れないようにする。 また、棘突起に押圧を加えないようにする。胸椎上部から腰椎下部まで5～6回の押圧でいくようにする。最後に、 <u>仙骨上部と仙骨下部に押圧を加えるが、このとき力の方向性に注意する。</u> (図1参照)	75	【 <u>方法</u> 】 <u>始めに頸椎下部を包みこむように手のひらをあて、第一胸椎に向かって押圧する。</u> <u>次に手のひら全体で胸椎上部から腰椎下部にかけて順番に押圧を加えていく。</u> <u>最後に、仙骨上部と仙骨下部を押圧する。</u>

本件マニュアル		書籍2	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
1	<p>★ポイント・・・○<u>体重を利用して押圧を加える。</u></p> <p>○棘突起と棘突起の間に押圧を加える。</p> <p>○棘突起は示指と中指の間に挟み、押圧を加えないようにする。</p> <p>○腰椎を押圧するときは胃をあまり圧迫しないように気をつける。押圧よりも臀部方向に引く感じで行う。</p> <p>○腰椎はそもそも前湾しているので力の加減に注意する。</p> <p>○腰痛の患者には注意する。</p> <p>○仙骨下部を押圧するときは仙骨の湾曲に沿った方向に力を加える。</p>	75	<u>体重を利用して押圧する。</u>
1	◆ <u>効果・ねらい・・・脊椎・横突間筋・棘間筋・回旋筋をほぐす。</u>	75	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>脊椎、横突間筋、棘間筋、回旋筋をほぐす。</u>
2	2 <u>三方牽引</u>	75	◆ <u>三方牽引</u>
2	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	75	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
2	<p>■ <u>方法・・・① 上方手は手根を第1～第3胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、四指は肩峰の方へ向ける。下方手は手掌を中殿筋に接触し、四指は下方に向ける。上方手で僧帽筋を伸ばすように押圧。同時に下方手は中殿筋を伸ばすように押圧する。このとき、体幹の対角線に沿って牽引するよう</u><u>に行う。</u></p> <p>② 次に上方手の手根と母指球下部を第3～第6胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、以下①と同様に行う。</p> <p>③ 最後に上方手の母指球を第5～第8胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、以下①と同様に行う。反対側の僧帽筋と中殿筋についても同様に行う。</p>	75 76	<p>【<u>方法</u>】 <u>上方の手は、手の根元を第1～第3胸椎の左側の</u><u>にあて、4本の指は肩峰の方へ向ける。</u></p> <p><u>下方の手は手のひらを中殿筋にあて、4本の指は下方に向ける。</u></p> <p><u>上方の手で僧帽筋を伸ばすように押圧。</u></p> <p><u>このとき、体の中心部の対角線に沿って牽引するよう</u><u>に行うが、棘突起や肩甲骨を押さないよう注意する。</u></p>

本件マニュアル		書籍2	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
2	<p>★ポイント・・・○第2～5指は指先を閉じ、そろえて牽引する方向へ向ける。</p> <p>○<u>押圧のときの力の入れ具合は、上方手：下方手=1：2くらいの強さで行う。</u>このとき、施術者の胸骨を患者の腰部の真上にもってくることにより、1：2の力が入りやすくなる。</p> <p>○体重をかけて体全体でリズムカルに行う。</p> <p>○<u>棘突起や肩甲骨を押さないように注意する。</u></p> <p>○中殿筋の押圧は体重をかけて大転子の方向に伸ばすように行う。</p>	76	<p>力の入れ具合は、<u>上方手1：下方手2くらいの強さで行う。</u></p>
2	<p>◆<u>効果・ねらい・・・僧帽筋・大殿筋・中殿筋・広背筋をほぐす。</u></p>	75	<p>【<u>効果・ねらい</u>】 <u>僧帽筋、大殿筋、中殿筋（大殿筋の下にある筋肉）、広背筋をほぐす。</u></p>
3	<p>3 <u>肘打ち</u></p>	76	<p>◆<u>肘打ち</u></p>
3	<p>■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u></p>	76	<p>【<u>患者の姿勢</u>】 <u>腹臥位</u></p>
3	<p>■ <u>方法・・・①肩の肘打ち</u> 肩に肘をあて、<u>第三胸椎方向、第五胸椎方向、第八胸椎方向へと計三回押圧を加える。</u>力はベットの面に平行になるように行う。左右の肩について行う</p> <p>② <u>背中の肘打ち（上部）</u> <u>脊柱起立筋を前方（真下）に押圧。</u>このとき足方に押しながら押圧を加える。</p> <p>③ <u>背中の肘打ち（下部）</u> <u>脊柱起立筋を前方（真下）に押圧。</u>このとき足方に引きながら押圧を加える。</p>	76	<p>【<u>方法</u>】 <u>肩の肘打ち・・・肩に肘をあて、第1胸椎の方向、第2胸椎の方向、第3胸椎の方向へと、計3回押圧する。</u></p> <p><u>背中の肘打ち・・・脊柱起立筋を前方（真下）に押圧する。</u></p>

本件マニュアル		書籍2	
題	該当箇所	ページ	該当箇所
3	<p>★ポイント・・・○肘頭で押圧を加えると、局部に力が加わり患者が痛がる場合が多いので前腕の近位端で行う。(肘頭より7cm～8cm離れた筋肉の付いている部分)</p> <p>○肩の肘打ちのとき<u>肘頭が鎖骨に当たらないように注意する。</u></p> <p>○肩の肘打ちのときは<u>間接手は腰背部に手掌接触。</u></p> <p>○背中の肘打ちのとき、患者の左側の脊柱起立筋を押圧する場合は、施術者は左手で肘打ちを行うがこのとき左手で右手の手首をつかむようにして行う。</p> <p>○腰背部の肘打ちは、立ち位置と肘打ちを行う腕が背中の時と逆になるので注意。</p>	76	<p><u>肩の肘打ちのときは鎖骨にあたら</u> <u>ないように注意する。</u></p> <p><u>肩の肘打ちはのときは腰背部に手の</u> <u>ひらを置く。</u></p>
3	<p>◆<u>効果・ねらい・・・肩甲挙筋・僧帽筋・脊柱起立筋をほぐす。</u></p>	76	<p>【<u>効果・ねらい</u>】 <u>肩甲挙筋</u>（首と肩甲骨をつなぐ筋肉）、<u>僧帽筋</u>、<u>脊柱起立筋</u>（脊椎を沿う筋肉）をほぐす。</p>
4	<p>4 <u>腰仙部のローリング</u></p>	77	<p>◆<u>腰仙部のローリング</u></p>
4	<p>■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u></p>	77	<p>【<u>患者の姿勢</u>】 <u>腹臥位</u></p>
4	<p>■ <u>方法・・・母指と他の四指とで第4腰椎あたりの脊柱起立筋を包むようにして腰下部を左右に揺らす。同様に、第5腰椎、腰仙部へと順次移動させながらローリングする。</u></p>	77	<p>【<u>方法</u>】 <u>親指と他の4本の指とで第4腰椎あたりの脊柱起立筋を包むようにして、下半身を左右に揺らす。同様に、第5腰椎、腰仙部へと順次移動させながらローリングする。</u></p>
4	<p>★ポイント・・・○両方の母指で皮膚をはさまないこと。母指と母指はくっつける、または一方の母指を他の母指の上に乗せて行う。</p> <p>○前腕全体でローリングする。</p> <p>○母指で強く押圧を加えない。</p>		

本件マニュアル		書籍2	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
4	◆ <u>効果・ねらい・・・<u>脊柱起立筋下部</u>をほぐす。</u>	77	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>脊柱起立筋</u> をほぐす。
5	5 <u>三の字</u>	77	◆ <u>三の字</u>
5	■ <u>患者の姿勢・・・<u>腹臥位</u></u>	77	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
5	■ <u>方法・・・<u>下方手で足関節を持って、膝を屈曲させ大腿四頭筋をストレッチしながら、上方手で大殿筋に手掌接触し押圧を加える。</u></u>	77	【 <u>方法</u> 】 <u>下方の手で足関節を持ち、膝を曲げて大腿四頭筋をストレッチしながら、上方の手で大殿筋に手のひらをあてて押圧する。</u>
5	★ <u>ポイント・・・○<u>膝関節を屈曲させたとき大殿筋に押圧を加える。</u></u> ○ <u>屈曲と押圧は同時にリズムカルに行う。</u>	77	<u>膝関節の屈曲と押圧は同時にリズムカルに行う。</u>
5	◆ <u>効果・ねらい・・・<u>大腿四頭筋を伸ばすことにより、その反対側の大殿筋・中殿筋・小殿筋がゆるみそこに押圧を加えること</u>によって効果的にほぐす。</u>	77	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>大腿四頭筋を伸ばすことにより、その反対側の大殿筋、中殿筋、小殿筋（中殿筋の下にある筋肉）がゆるみ、そこに押圧すること</u> で効果的にほぐす。
6	6 <u>四の字</u>	78	◆ <u>四の字</u>
6	■ <u>患者の姿勢・・・<u>腹臥位</u></u>	78	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
6	■ <u>方法・・・<u>患者の足首を反対側の膝窩の上に置き、施術者の下腿で押える。両手を重ね、大殿筋に手掌接触し押圧する。</u></u>	78	【 <u>方法</u> 】 <u>患者の足首を反対側の膝上に置いて4の字をつくり、施術者の下腿で支える。両手を重ね、大殿筋に手のひらをあてて押圧する。</u>
6	★ <u>ポイント・・・<u>多少、臀部を捻転させるような気持ちで体重を利用してリズムカルに押圧する。</u></u>	78	<u>多少、臀部をねん転させる要領で行う。</u>

本件マニュアル		書籍2	
題	該当箇所	ページ	該当箇所
6	◆ <u>効果・ねらい</u> ・・・ <u>大殿筋・中殿筋・小殿筋・梨状筋をほぐす。</u>	78	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>大殿筋、中殿筋、小殿筋、梨状筋（りじょうきん＝小殿筋の下の筋肉）をほぐす。</u>
7	7 <u>八の字</u>	78	◆ <u>八の字</u>
7	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>腹臥位</u>	78	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
7	<p>■ <u>方法</u>・・・・・・・・①<u>捻転運動</u> <u>患者の右側の下肢を左の下肢の上に</u> <u>乗せる。このとき、両方の下肢</u> <u>はまっすぐに伸ばしたままにして</u> <u>おく。</u> <u>施術者は右下腿で患者の下肢を</u> <u>押える。</u> <u>右の腰下部に両手を重ね</u> <u>手掌接触し押圧する。このとき</u> <u>押えていた下腿をゆるめること</u> <u>によって腰部の捻転運動</u> <u>を行う。</u> 順次、接触した手掌を頭方に（肩 甲骨の下角あたりまで）移動させ ながら同様に捻転運動を行う。 左側についても同様に行う。</p> <p>②<u>牽引</u> <u>患者の下肢は①と同様にして</u> <u>おいて、上方手で中殿筋に</u> <u>手掌接触し、下方手は腸骨稜</u> <u>より少し頭方に手根がくる</u> <u>ように手掌接触する。</u> (施術者の上肢は交差する形になる。) <u>両手で下方及び頭方に筋を</u> <u>伸ばす。順次、下方手は</u> <u>接触位置を頭方に移動</u> <u>させていき（指先が肩甲骨の</u> <u>下角に触れる所まで。）筋に</u> <u>押圧を加えながら牽引して</u> <u>いく。左側についても同様</u> <u>に行う。</u></p>	78 79	<p>【<u>方法</u>】 <u>ねん転運動</u>・・・<u>患者の右下</u> <u>肢を左下肢の上に</u> <u>乗せる。</u></p> <p><u>施術者は右下腿で患者の</u> <u>下肢を押さえる。</u> <u>右の腰下部に両手を重ね</u> <u>て手のひらを当てて押圧</u> <u>しながら腰部をねん転</u> <u>させる。</u></p> <p><u>伸展</u>・・・<u>患者の下肢は</u> <u>ねん転運動と同様に</u> <u>しておき、上方の手で</u> <u>中殿筋に手のひらを</u> <u>あてる。下方の手は腸</u> <u>骨より少し上に手の</u> <u>根元がくるように</u> <u>手のひらをあてる。</u></p> <p><u>両手で下方および</u> <u>上方に筋を伸ばす。</u></p>
7	★ <u>ポイント</u> ・・・○ <u>腰部の</u> <u>押圧は腹部にあまり</u> <u>圧迫をかけないように</u> <u>気をつける。</u>	78	<u>腰部の押圧は腹部を</u> <u>圧迫しないように</u> <u>注意する。</u>

本件マニュアル		書籍2	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
7	◆ <u>効果・ねらい</u> ・・・捻転運動→押圧と同時の腰部の捻転によって腰背腱膜・腰方形筋・腹横筋などをほぐす。 牽引→→腰背腱膜・胸腰筋膜下部・広背筋・中殿筋をほぐす。	78	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>ねん転運動によって腰のまわりの筋肉と脊柱起立筋をほぐし、伸展によって腰背腱膜、胸腰筋膜下部、広背筋、中殿筋をほぐす。</u>
8	8 <u>大腿前面の押圧</u>	79	◆ <u>大腿前面の押圧</u>
8	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>仰臥位</u>	79	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>仰臥位</u>
8	■ <u>方法</u> ・・・ <u>両手で大腿近位端に手掌接触。両手で同時に押圧していく。</u> （このとき力の方向性に注意。図1参照） <u>順次両手を足方に引きながら押圧する箇所を移動。最終的には両手は大腿遠位端にそろう。</u> （膝関節の手前）	79	【 <u>方法</u> 】 <u>両手を大腿近位の両端にあて、両手同時に押圧していく。順次両手を足の方に引きながら押圧する箇所を移動していき、最終的には両手とも大腿遠位の端でそろうようにする。</u>
8	★ <u>ポイント</u> ・・・○ <u>大腿近位端の手掌接触で鼠径部に触れないように注意。</u> ○筋の走行に沿って押圧する。 ○両手で大腿の筋を指の先から包み込むように手掌に移動して、皮膚のあそびをとり、体重を利用しながら前面から後面へと押圧していく。 ○ <u>最後に膝を押圧しないように注意。</u>	79	<u>最後に膝を押圧しないよう注意する。</u>
8	◆ <u>効果・ねらい</u> ・・・ <u>大腿四頭筋(大腿直筋・外側広筋・中間広筋・内側広筋)をほぐす。</u>	79	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>大腿四頭筋をほぐす。</u>

本件マニュアル		書籍2	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
9	9 <u>下腿前面のローリング</u>	79	◆ <u>下腿前面のローリング</u>
9	■ <u>患者の姿勢・・・仰臥位</u>	79	【 <u>患者の姿勢</u> 】 仰臥位
9	■ <u>方法・・・両手の母指と他の四指で脛骨を包むように両わきの筋に接触して、ローリングする。下腿近位端から始めて順次移動させながら足関節のところまで行う。</u>	80	【 <u>方法</u> 】 <u>両手の親指と他の4本の指で脛骨を包むように両わきの筋にあて、ローリングする。下腿近位端から始めて、順次移動させながら足関節のところまで行う。</u>
9	★ポイント・・・○脛骨を押さないように注意。 ○母指の位置は腓骨頭と外踝を結んだ線上を移動するようにし、押圧しながらローリングする。 ○施術者の胸骨の真下に母指がくるようにすると押圧しやすい。		
9	◆ <u>効果・ねらい・・・前脛骨筋・長指伸筋をほぐす。</u>	79	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>前脛骨筋、長指伸筋をほぐす。</u>
10	10 <u>10 大腿屈筋群のストレッチ</u>	80	◆ <u>大腿屈筋群のストレッチ</u>
10	■ <u>患者の姿勢・・・仰臥位</u>	80	【 <u>患者の姿勢</u> 】 仰臥位
10	■ <u>方法・・・①下方手で踵をささえ、上方手で膝が曲がらないように押えながら初めはゆっくりと股関節を屈曲させていき、リズムカルに屈曲をくり返す。左右両方の下肢について行う。</u> <u>②肩に足を乗せ、両手で膝が曲がらないように押えながらストレッチを行う。</u>	80	【 <u>方法</u> 】 <u>下方の手でかかとを支え、上方の手でひざが曲がらないように押さえつつ、初めはゆっくりと股関節を屈曲させていき、後にリズムカルに屈曲をくり返す。</u> <u>次に、施術者の肩に患者の足を乗せ、膝が曲がらないように両手で押さえながらストレッチを行う。</u>

本件マニュアル		書籍2	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
10	<p>★ポイント・・・○大腿は直角に屈曲させることができるが、ハムストリングスの緊張が強い人の場合は、大腿後部につっ張る痛みを感じ直角に屈曲できない。痛みを感じた所より少し屈曲する程度にとどめておく。何回もストレッチするうちに可動範囲も大きくなる。</p> <p>○方法②で最大に屈曲させたとき片手で足関節を背屈、アキレス腱及び、下腿三頭筋を同時にストレッチしてもよい。ただし、患者が痛がらない程度に。</p> <p>○膝の過伸展ぎみの人には行わないように。</p>		
10	<p>◆<u>効果・ねらい</u>・・・ハムストリングスのストレッチングは、身体を前に大きく曲げても大丈夫なほどに<u>柔軟性を高める</u>。この種の柔軟性の欠如はしばしば腰痛の原因となる。</p> <p><u>ハムストリングス＝大腿屈筋群(大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋)</u></p>	80	<p>【<u>効果・ねらい</u>】 <u>ハムストリングス(＝大腿屈筋群 大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋)の柔軟性を高める。</u></p>
11	<p>1 1 <u>股関節の回転</u></p>	80	<p>◆<u>股関節の回転</u></p>
11	<p>■<u>患者の姿勢</u>・・・<u>仰臥位</u></p>	80	<p>【<u>患者の姿勢</u>】 <u>仰臥位</u></p>
11	<p>■<u>方法</u>・・・<u>上方手で膝をささえ、下方手で足首を持つ。膝関節を屈曲させて、大腿も屈曲させゆっくりと股関節を回す。</u></p> <p><u>左回り、右回りをそれぞれ5回くらいずつ行い、次に左回りを三回したら最後に下肢を伸ばす。</u></p> <p><u>同様にして、右回りを三回したら最後に下肢を伸ばす。</u></p> <p><u>左右の股関節を行う。</u></p>	81	<p>【<u>方法</u>】 <u>上方の手でひざを支え、下方の手で足首を持つ。ひざ関節を屈曲させて大腿も屈曲させてゆっくりと股関節を回す。</u></p> <p><u>左回り、右回りそれぞれ5回くらいずつ行い、次に左回りを<u>数回</u>行ったら最後に下肢を伸ばす。</u></p> <p><u>同様にして右回りを<u>数回</u>行ったら最後に下肢を伸ばす。</u></p>

本件マニュアル		書籍 2	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
11	★ポイント・・・○最後に股関節及び膝関節を伸展させるときに強く引っ張らないようにする。自然に伸展するのに任せるようにする。		
11	股関節の外部には、関節を強化するための組織があって、特に脚の外転と伸展を制限している。その代表的なものを図1に示した。 腸骨大腿靭帯は腸骨の前下部と大腿骨を結んで付着し、大腿の後方への動きを制限している。また恥骨大腿靭帯は外転運動を制限する。		
11	◆ <u>効果・ねらい・・・股関節の可動範囲を大きくする。</u>	80	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>股関節の可動範囲を大きくする。</u>
12	<u>1 2 股関節内転筋のストレッチ</u>	81	◆ <u>股関節内転筋のストレッチ</u>
12	■ <u>患者の姿勢・・・仰臥位</u>	81	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>仰臥位</u>
12	■ <u>方法・・・膝を屈曲させ、そのまま膝を側方に倒していく。片手で膝を押さえ、他方の手は腸骨稜の上に寄せ、股関節の内転筋をリズムカルにストレッチングする。</u>	81	【 <u>方法</u> 】 <u>ひざを屈曲させた状態で側方に倒していく。片手でひざを押さえ、もう一方の手は腸骨の上に寄せ、股関節の内転筋をリズムカルにストレッチングする。</u>
12	★ポイント・・・○膝を押していき、腸骨稜に乗せた手は押える程度にする。 ○内転筋の緊張が強い人の場合は、股のつけ根に痛みを感じるので、痛みの程度に合わせてストレッチングする。		

本件マニュアル		書籍2	
項	該当箇所	ページ	該当箇所
12	◆ <u>効果・ねらい</u> ・・・ <u>股関節の可動範囲を大きくする。長内転筋・大内転筋・小内転筋のストレッチ。</u>	81	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>股関節の可動範囲を大きくする。長内転筋群（内ももの筋肉）、大内転筋、小内転筋のストレッチ。</u>
13	1 3 大腿内側面の押圧	81	◆ <u>大腿内側面の押圧</u>
13	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>仰臥位で股関節の内転筋のストレッチのときと同じ姿勢をとる。</u>	81	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>仰臥位で股関節の内転筋のストレッチと同じ姿勢をとる。</u>
13	■ <u>方法</u> ・・・ <u>ベットに腰かけて施術者の大腿近位端で患者の足を押える。片手で膝を押え、他方の手を患者の大腿近位端に手掌接触し、筋の走行に沿って押圧する。順次移動させながら大腿遠位端まで押圧する。</u>	82	【 <u>方法</u> 】 <u>ベットに腰かけて施術者の大腿近位端で患者の足を押える。片手でひざを押さえ、他方の手を患者の大腿近位端に手のひらをあて、筋の向きに沿って押圧する。順次移動させながら大腿遠位端まで押圧する。</u>
13	★ <u>ポイント</u> ・・・○ <u>大腿近位端の手掌接触で鼠径部に触れないように注意。</u> ○ <u>筋の走行に沿って押圧する。</u> ○ <u>最後に膝を押圧しないように注意。</u>		
13	◆ <u>効果・ねらい</u> ・・・ <u>薄筋・長内転筋・大内転筋をほぐす。</u>	81	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>薄筋（太ももの内側）、長内転筋、大内転筋をほぐす。</u>
14	1 4 腓腹筋のマッサージ	82	◆ <u>腓腹筋のマッサージ</u>
14	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>仰臥位、膝を立てる。</u>	82	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>仰臥位で片ひざを立てる。</u>

本件マニュアル		書籍2	
題	該当箇所	ページ	該当箇所
14	<p>■方法・・・ベットに腰かけて、<u>大腿近位端で患者の膝を立てた方の足を固定する。</u></p> <p>①下腿の近位端から遠位端まで<u>手の指の腹及びつけ根で円を描くように腓腹筋をマッサージしていく。</u>主に示指と中指及び第4指でマッサージする。</p> <p>②腓腹筋の真ん中（二頭が合わさっている部分）に<u>四指を入れるようにして押圧してもよい。</u>この場合、ヒラメ筋まで押圧がいくようにする。</p>	82	<p>【方法】 <u>ベットに腰かけて、施術者の大腿前面で患者のひざを立てたほうの足を固定する。</u></p> <p><u>下腿の近位端から遠位端まで、手指の腹とつけ根で円を描くように腓腹筋をマッサージしていく。</u></p> <p><u>腓腹筋の真ん中に4本の指を入れるようにして押圧してもよい。</u></p>
14	<p>★ポイント・・・○なるべく第2～5指の指先は閉じて、そろえる。</p> <p>○方法②は腓腹筋の緊張が強い人は痛がるかもしれないので注意。</p>		
14	<p>◆<u>効果・ねらい・・・腓腹筋・ヒラメ筋をほぐす。</u></p>	82	<p>【<u>効果・ねらい</u>】 <u>腓腹筋、平目筋をほぐす。</u></p>
15	<p>15 <u>大腿後面の押圧</u></p>	82	<p>◆<u>大腿後面の押圧</u></p>
15	<p>■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u></p>	82	<p>【<u>患者の姿勢</u>】 <u>腹臥位</u></p>
15	<p>■方法・・・右の大腿の場合、右手で大殿筋に<u>手掌接触。</u>左手は大腿近位端内側に<u>手掌接触。</u>両手で同時に<u>押圧していく。</u>（このとき力の方向性に注意。図1参照）</p> <p><u>順次両手を足方に引きながら押圧する個所を移動。</u>最終的に両手は大腿遠位端（膝関節の手前まで）に揃って押圧するようにする。左の大腿についても同様に行う。</p>	83	<p>【方法】 <u>右の大腿の場合、右手のひらを大殿筋にあて、左手は大腿近位端内側に手のひらをあてて両手同時に押圧する。</u></p> <p><u>順次両手を足方に引きながら押圧する個所を移動する。</u></p>

本件マニュアル		書籍 2	
順目	該当箇所	ページ	該当箇所
15	<p>★ポイント・・・○大腿近位端の手掌接触で鼠径部に触れないように注意。</p> <p>○筋の走行に沿って押圧する。力の方向性に注意。</p> <p>○押圧する個所を移動するとき、大腿外側部の手は手掌一つ分の幅で移動、大腿内側部の手は手掌2分の1の幅で移動させることにより大腿遠位端で両手が同じ位置に揃う。</p> <p>○最後に膝関節を押圧しないように注意。</p>		
15	◆ <u>効果・ねらい・・・大殿筋・ハムストリングスをほぐす。</u>	82	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>大殿筋・ハムストリングスをほぐす。</u>
16	16 <u>下腿後面の押圧</u>	83	◆ <u>下腿後面の押圧</u>
16	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>	83	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
16	<p>■<u>方法・・・両手で下腿近位端に手掌接触。両手で同時に押圧していく。(このとき力の方向性に注意。) 順次両手を足方に移動させながら下腿遠位端まで押圧していく。最後に片方の手で脚を押さえ、他方の手でアキレス腱を押圧する。</u></p>	83	<p>【<u>方法</u>】 <u>両手で下腿近位に手のひらをあて、両手で同時に押圧していく。</u></p> <p><u>順次両手で足方に移動させながら下腿遠位まで押圧し、最後に片方の手で脚を押さえ、もう一方の手でアキレス腱を押圧する。</u></p>
16	<p>★ポイント・・・○手は常に下腿から離さないように移動する。</p> <p>○アキレス腱を押圧するときは母指と示指の間で前方(真下)へ押圧する。</p> <p>○患者の下腿が内転又は外転しているときは、その状態で押圧する。押圧しやすく真っ直ぐに戻したりすると、膝に負担がかかり痛みが出ることがある。</p>		

本件マニュアル		書籍2	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
16	◆効果・ねらい・・・腓腹筋・ヒラメ筋・アキレス腱をほぐす。	83	【効果・ねらい】 腓腹筋、平目筋、アキレス腱をほぐす。
17	1 7 <u>膝関節の屈曲</u> <u>足関節の背屈</u>	83	◆ <u>ひざ関節の屈曲</u> ・ <u>足関節の背屈</u>
17	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>腹臥位</u>	83	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
17	■ <u>方法</u> ・・・① <u>膝関節の屈曲</u> 上方手は <u>膝窩に置き</u> 、 <u>下方手で足を持ち</u> 、 <u>膝関節を同側の臀部の方へ屈曲させる。</u> ② <u>足関節の背屈</u> 両手で足を持ち（ <u>両手の母指は足底</u> 、 <u>他の四指は足背</u> ） <u>足関節を背屈させながら同時に膝関節も多少屈曲させる。</u>	84	【 <u>方法</u> 】 <u>ひざ関節の屈曲</u> ・・・ <u>上方の手はひざ裏に置き</u> 、 <u>下方の手で足を持ち</u> 、 <u>ひざ関節を同じ側の臀部のほうへ曲げる。</u> <u>足関節の背屈</u> ・・・ <u>両手で足を持ち</u> （ <u>それぞれ親指は足底</u> 、 <u>他の4本の指は足背</u> ）、 <u>足関節を反らせる。</u> <u>このとき、ひざの関節の動きが停まる要領で行う。</u>
17	★ポイント・・・○ <u>足関節を背屈させる</u> とき体重を利用して行い、 <u>アキレス腱を伸展させる。</u>		
17	◆効果・ねらい・・・ <u>大腿四頭筋</u> ・ <u>アキレス腱</u> ・ <u>腓腹筋</u> ・ <u>ヒラメ筋</u> を <u>ストレッチング。</u>	83	【効果・ねらい】 <u>大腿四頭筋</u> 、 <u>アキレス腱</u> 、 <u>腓腹筋</u> 、 <u>平目筋</u> を <u>ストレッチする。</u>
18	1 8 <u>肩甲骨の上方回旋</u> ・ <u>外転</u>	84	◆ <u>肩甲骨の上方回旋</u> ・ <u>外転</u>
18	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>腹臥位</u>	84	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
18	■ <u>方法</u> ・・・ <u>頭方手で患者の上腕を持ち外転させ</u> 、 <u>下方手で肩甲骨に手掌接触し肩甲骨を上方回旋及び外転させる。</u>	84	【 <u>方法</u> 】 <u>頭のほうにある手で患者の上腕を持ち</u> 、 <u>外側に回す。</u> <u>下方にある手のひらを肩甲骨にあてて</u> 、 <u>肩甲骨を上の方で回し</u> 、 <u>次に外側に回す。</u>

本件マニュアル		書籍2	
組	該当箇所	ページ	該当箇所
18	★ポイント・・・○肩甲骨の動きに沿って上方回旋及び外転させる。 ○尺骨頭及び手首の動きを見て肩甲骨が上方に動いているかを確認する。		
18	◆ <u>効果・ねらい</u> ・・・肩こり・五十肩などに効く。 <u>肩甲骨・大円筋・小円筋・肩甲挙筋・菱形筋・僧帽筋・棘上筋などをほぐす。</u>	84	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>肩甲骨、大円筋、小円筋、肩甲挙筋、菱形筋、僧帽筋、棘上筋などをほぐす。</u>
19	19 <u>肩甲骨内側縁の指入れ</u>	84	◆ <u>肩甲骨内側縁の指入れ</u>
19	■ <u>患者の姿勢</u> ・・・ <u>腹臥位</u>	84	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>腹臥位</u>
19	■ <u>方法</u> ・・・ <u>肘関節を屈曲させ、手の甲を背部につける。</u> <u>上方手で肩をささえ、下方手の四指を内側縁に沿って肩甲骨の下に入れる。</u> 両側を行う。	85	【 <u>方法</u> 】 <u>患者の肘関節を屈曲させ、手甲を患者の背中につける。</u> <u>上方の手で肩を支えながら、下方の手の4本指を内側の縁に沿って肩甲骨の下に入れる。</u>
19	★ポイント・・・○ささえている上方手で肩を後方（真上）に持ちあげると指が入れやすい。		
19	◆ <u>効果・ねらい</u> ・・・肩こり・五十肩に効く。 <u>肩甲挙筋・菱形筋・僧帽筋をほぐす。</u>	85	【 <u>効果・ねらい</u> 】 <u>肩甲挙筋、菱形筋、僧帽筋をほぐす。</u>
20	20 <u>肩まわりのほぐし</u>	85	◆ <u>肩まわりのほぐし</u>

本件マニュアル		書籍 2	
順目	該当箇所	ページ	該当箇所
20	■ <u>患者の姿勢・・・側臥位</u>	85	【 <u>患者の姿勢</u> 】 <u>側臥位</u>
20	<p>■ <u>方法・・・①肩関節の回転</u> <u>頭方手は肩関節に置き、下方手は</u> <u>手首を持つ。頭方手で肩関節を右</u> <u>回り、左回りに回転させる。</u> ②肩関節を屈曲させ、次に伸展さ せる。 ③次に肩関節をもう一度屈曲させ <u>そのままの状態で広背筋遠位端を</u> <u>肘打ちする。</u> ④今度は、<u>患者の肘関節を屈曲さ</u> <u>せ、手の甲を背部にもっていく。</u> <u>施術者の下方手をその中にくぐら</u> <u>せ、指を肩甲骨の下にいれる。頭</u> <u>方手で肩をささえ、肩甲骨を両手</u> <u>で持ち上げ、そのまま頭方、足方、</u> <u>側方（上方）に揺する。</u> ⑤最後に①をもう一度行う。</p>	85	<p>【<u>方法</u>】 <u>まず片手を肩の関節に置き、</u> <u>もう一方の手で手首を持って肩の関</u> <u>節を一方向に回す。</u></p> <p><u>次に肩の関節を曲げ、そのままの状</u> <u>態で広背筋遠位端を肘打ちする。</u></p> <p><u>最後に、患者のひじの関節を曲げ、</u> <u>手の甲は背中に置く。施術者は下方</u> <u>の手をその中にくぐらせ、指を肩甲</u> <u>骨の下にゆっくり押しこむ。上方の</u> <u>手で肩を支え、肩甲骨を両手で持ち</u> <u>上げ、上下左右にゆする。</u></p>
20	<p>★ <u>ポイント・・・○肩関節の屈曲と</u> <u>伸展はその人の関節の柔軟性に合</u> <u>わせて行う。</u> ○<u>広背筋遠位端の肘打ちは肋骨に</u> <u>当たらないように注意。</u></p>		
20	<p>◆ <u>効果・ねらい・・・肩こり・五十</u> <u>肩に効く。</u> <u>肩関節・広背筋・肩甲挙筋・菱形</u> <u>筋・僧帽筋をほぐす。</u></p>	85	<p>【<u>効果・ねらい</u>】</p> <p><u>肩関節、広背筋、肩甲挙筋、菱形筋、</u> <u>僧帽筋をほぐす。</u></p>
ほ ぐ し	<p><u>ほぐしとは血液の循環をよくして、</u> <u>筋肉を柔らかくし、カイロプラク</u> <u>ティックにおけるアジャストをし</u> <u>やすくするために行うものである。</u></p>	67	<p><u>〈ほぐし〉とは、血液循環を促して</u> <u>筋肉を柔らかくし、カイロプラクテ</u> <u>ィックにおけるアジャストを</u> <u>行いやすくするものだ。</u></p>

対比表 書籍 3 (計8枚)

本件マニュアル		書籍3	
期	該当箇所	ページ	該当箇所
ほぐし	<p><u>一般的な注意事項</u></p> <p>① <u>原則として炎症のある個所には行わない。炎症を起こしている部分に行うと血液の循環がよくなることでかえって痛みを増してしまうことがある。腫れていたり、熱をもっていたりする場合は炎症を起こしていると考え、その個所はほぐしを行わないようにする。</u></p>	116	<p><u>「ほぐし」を行う上での一般的な注意事項</u></p> <p>(1) <u>原則として炎症のある箇所には行わない。炎症を起こしている部分に行うと血液の循環がよくなることでかえって痛みを増してしまう危険性がある。腫れていたり熱をもっていたりする場合は炎症を起こしていると考え、その部位に〈ほぐし〉を施さない。</u></p>
ほぐし	<p>② <u>筋を押して伸ばすように押圧を加える。このとき、皮膚を引っ張らないようにする。</u></p>	116	<p>(2) <u>筋を押して伸ばすように押圧する。このとき、皮膚を引っ張らないように注意する。</u></p>
ほぐし	<p>③ <u>原則として骨のところには行わない。骨のすぐ上に皮膚がある部分は、強く押圧すると軟部組織を傷めることがあるので避けること。大転子、腸骨稜や肩甲骨の上端、脊椎の棘突起などは特に注意すべき部分である。</u></p>	116	<p>(3) <u>原則として骨の部分には行わない。骨のすぐ上に皮膚がある部分は、強く押圧すると軟部組織を傷めることがあるので避ける。大転子、腸骨稜や肩甲骨の上端、脊椎の棘突起などはとくに注意すべき部位である。</u></p>
ほぐし	<p>④ <u>手の接触位置に注意すること。どの筋を狙ってほぐすのかをよく考えて、手の接触位置を決めること。</u></p>	116	<p>(4) <u>手をあてる位置に注意する。どの筋を狙ってほぐすのかよく考え、手をあてる位置を決めること。</u></p>
ほぐし	<p>⑤ <u>力の方向性に注意すること。原則として、筋の起始から停止の方向に筋の走行に沿って伸ばす。</u></p>	116	<p>(5) <u>力の方向性に注意する。原則として、筋の始まりから向きに沿って伸ばすこと。</u></p>
ほぐし	<p>⑥ <u>力の強さに注意すること。年齢、性別、筋肉の硬縮の度合いなどに応じて力の強さを調節する。力の強さは受けている人が心地よいと感じる強さにする。</u></p>	116	<p>(6) <u>力の強さに注意する。年齢、性別、筋肉の硬さなどに応じて力を調節する。</u></p>

- ⑧ _____ 部分はまったく同じ箇所
 _____ 部分は削除、加筆、改変された箇所
 部分は明らかに真似したと思われる箇所

本件マニュアル		書籍3	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
ほぐし	⑦ <u>リズム感を大切にすること。</u> 施術者の呼吸のリズムに合わせて、息を吐くときに押圧を加えるようにする。施術者と患者の呼吸のリズムが一体となることが望ましい。全体的にリズムカルに行う。	116	(7) <u>リズム感を大切に</u> する 一定のリズムとスピードを維持し、患者に不快感を与えないこと。
ほぐし	⑧ <u>心地よさを大切にすること。</u> 受けている人の感覚を大切に、正しい方法で行う。 <u>最初からいきなり強い力で押圧したりすると、受けている人が体を緊張させてしまい効果的なほぐしにならない。</u> <u>最初は軽くすることから始め、受けている人をリラックスさせることが大切である。</u>	116	(8) <u>心地よさを大切に</u> する 「ほぐし」 <u>を受けている人の感覚を大切に、正しい方法で行うこと。</u> <u>最初からいきなり強い力で押圧すると、患者の体に緊張を招き、効果的な施術はできない。</u> <u>軽めにスタートし、受けている人をリラックスさせること。</u>
1	1 <u>脊柱押圧</u>	100	① <u>脊柱押圧</u>
1	■ 患者の姿勢・・・腹臥位		
1	■ 方法・・・始めに頸椎下部（C ₇ ～T ₁ ）に <u>母指一示指間接触し、第一胸骨の方へ押圧。</u> このとき、頸椎の過伸展を防ぐためあまり力を入れずに軽く行う。次に、 <u>手掌で胸椎上部から腰椎下部にかけて、順次押圧を加えていくが、足方に引き押圧するということ</u> を心がける。従って手掌は患者の体から離れないようにする。 また、棘突起に押圧を加えないようにする。胸椎上部から腰椎下部まで5～6回の押圧でいくようにする。最後に、 <u>仙骨上部と仙骨下部に押圧を加えるが、このとき力の方向性に注意する。</u> （図1参照）	100	方法 <u>始めに頸椎下部を包みこむように手のひらをあて、第1胸椎に向かって押す。</u> <u>次に手のひら全体で胸椎上部から胸椎下部にかけて順番に押していく。</u> <u>最後に仙骨上部と仙骨下部を押す。</u>

本件マニュアル		書籍 3	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
1	<p>★ポイント・・・○<u>体重を利用して押圧を加える。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ○棘突起と棘突起の間に押圧を加える。 ○棘突起は示指と中指の間に挟み、押圧を加えないようにする。 ○腰椎を押圧するときは胃をあまり圧迫しないように気をつける。押圧よりも臀部方向に引く感じで行う。 ○腰椎はそもそも前湾しているのので力の加減に注意する。 ○腰痛の患者には注意する。 ○仙骨下部を押圧するときは仙骨の湾曲に沿った方向に力を加える。 	101	<u>体重を利用して押圧する</u>
1	◆ <u>効果・ねらい・・・脊椎・横突間筋・棘間筋・回旋筋をほぐす。</u>	100	<u>効果 脊椎、横突間筋、棘間筋、回旋筋をほぐす。</u>
2	2 <u>三方牽引</u>	102	② <u>三方牽引</u>
2	■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u>		
2	<p>■ <u>方法・・・① 上方手は手根を第1～第3胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、四指は肩峰の方へ向ける。下方手は手掌を中殿筋に接触し、四指は下方に向ける。上方手で僧帽筋を伸ばすように押圧。同時に下方手は中殿筋を伸ばすように押圧する。このとき、体幹の対角線に沿って牽引するように行う。</u></p> <p>② 次に上方手の手根と母指球下部を第3～第6胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、以下①と同様に行う。</p> <p>③ 最後に上方手の母指球を第5～第8胸椎の左側の脊柱起立筋あたりに接触し、以下①と同様に行う。反対側の僧帽筋と中殿筋についても同様に行う。</p>	102	<p><u>方法 上方の手は、手の根元を第1～3胸椎の左側にあて、4本の指は肩峰のほうへ向ける。</u></p> <p><u>上方の手で僧帽筋を伸ばすように押す。</u></p> <p><u>このとき、体の中心部の対角線に沿ってけん引するように行う。</u></p>

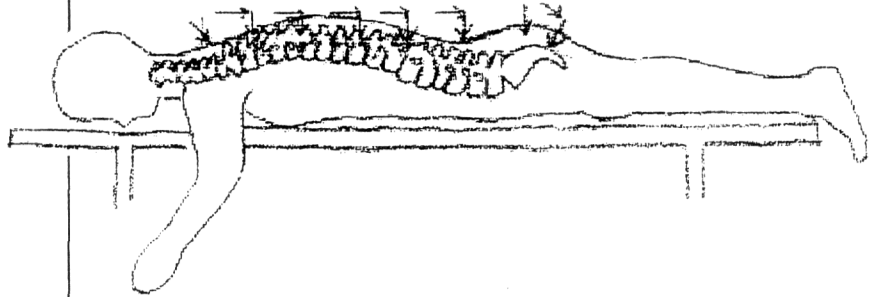
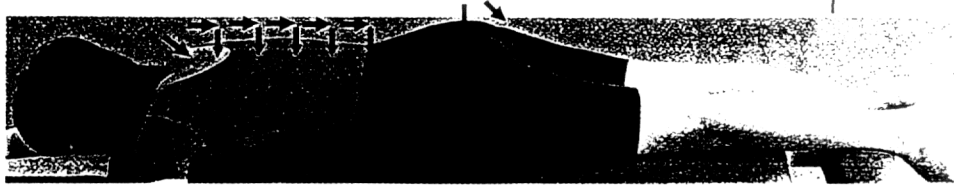
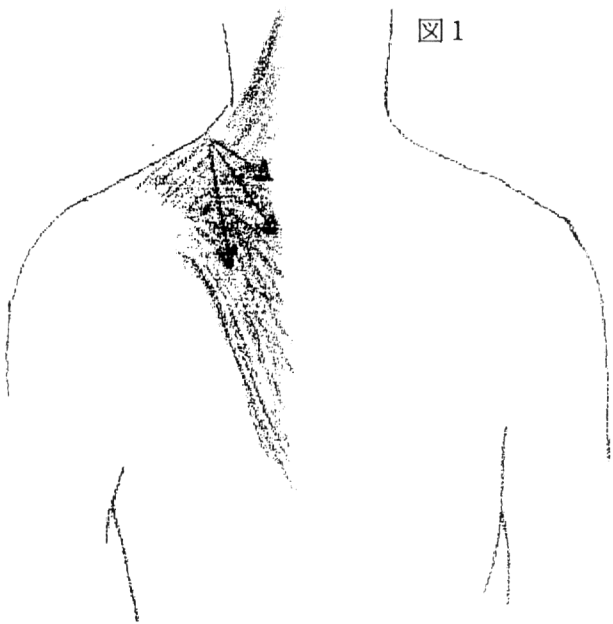
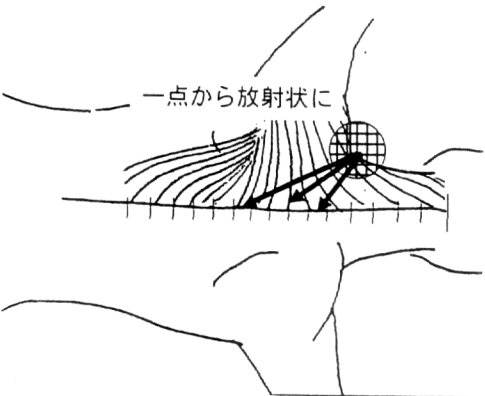
本件マニュアル		書籍3	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
2	<p>★ポイント・・・○第2～5指は指先を閉じ、そろえて牽引する方向へ向ける。</p> <p>○<u>押圧のときの力の入れ具合は、上方手：下方手=1：2くらいの強さで行う。</u>このとき、施術者の胸骨を患者の腰部の真上にもってくることにより、1：2の力が入りやすくなる。</p> <p>○体重をかけて体全体でリズムカルに行う。</p> <p>○棘突起や肩甲骨を押さないように注意する。</p> <p>○中殿筋の押圧は体重をかけて大転子の方向に伸ばすように行う。</p>	103	<p><u>力の入れ具合は、上方手1：下方手2くらいの強さ</u></p>
2	<p>◆<u>効果・ねらい・・・僧帽筋・大殿筋・中殿筋・広背筋をほぐす。</u></p>	102	<p>効果 僧帽筋、大殿筋、中殿筋（大殿筋の下にある筋肉）<u>広背筋をほぐす。</u></p>
3	<p>3 <u>肘打ち</u></p>	104	<p>③<u>ひじ打ち</u></p>
3	<p>■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u></p>		
3	<p>■ <u>方法・・・①肩の肘打ち</u> 肩に肘をあて、<u>第三胸椎方向、第五胸椎方向、第八胸椎方向へと計三回押圧を加える。</u>力はベットの面に平行になるように行う。左右の肩について行う</p> <p>② <u>背中の肘打ち（上部）</u> 脊柱起立筋を前方（真下）に<u>押圧。</u>このとき足方に押しながら押圧を加える。</p> <p>③ <u>背中の肘打ち（下部）</u> 脊柱起立筋を前方（真下）に<u>押圧。</u>このとき足方に引きながら押圧を加える。</p>	104	<p>方法 <u>肩の肘打ち・・・肩に肘をあて、第1胸椎の方向、第2胸椎の方向、第3胸椎の方向へと計3回押す。</u></p> <p><u>背中の肘打ち・・・脊柱起立筋を前方（真下）に押す。</u></p>

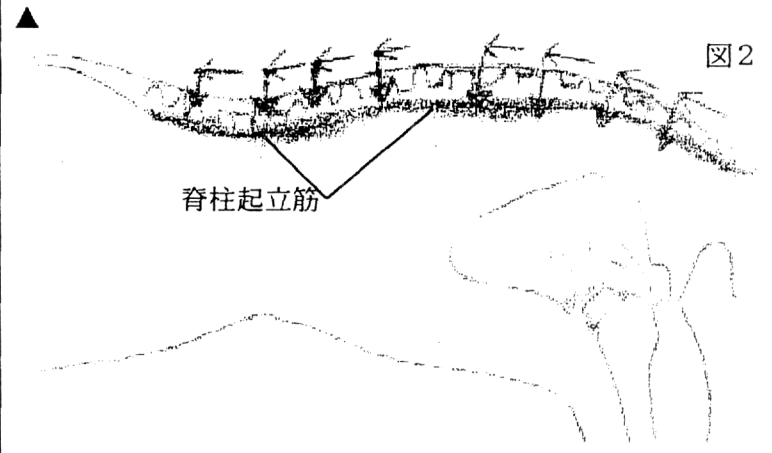
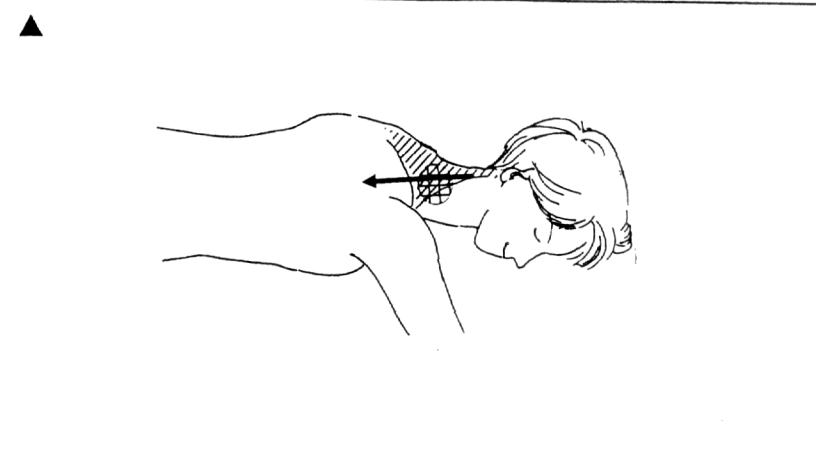
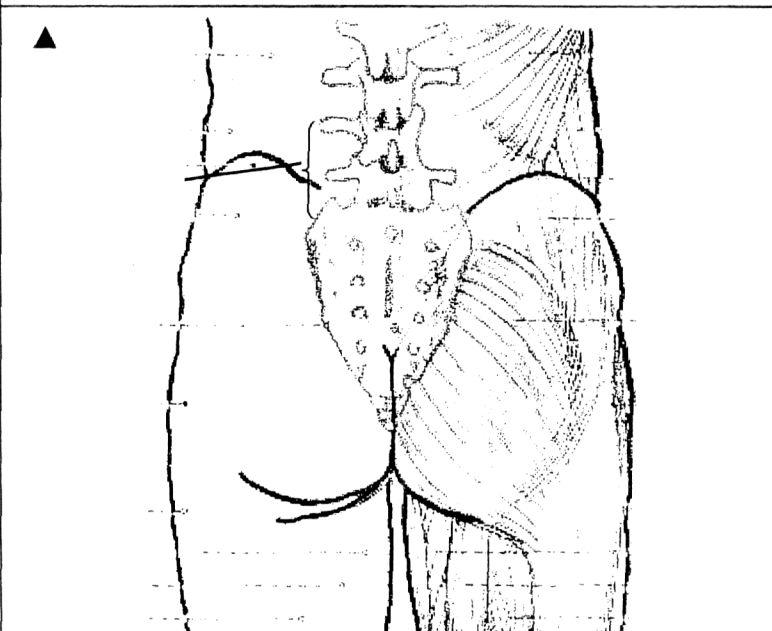
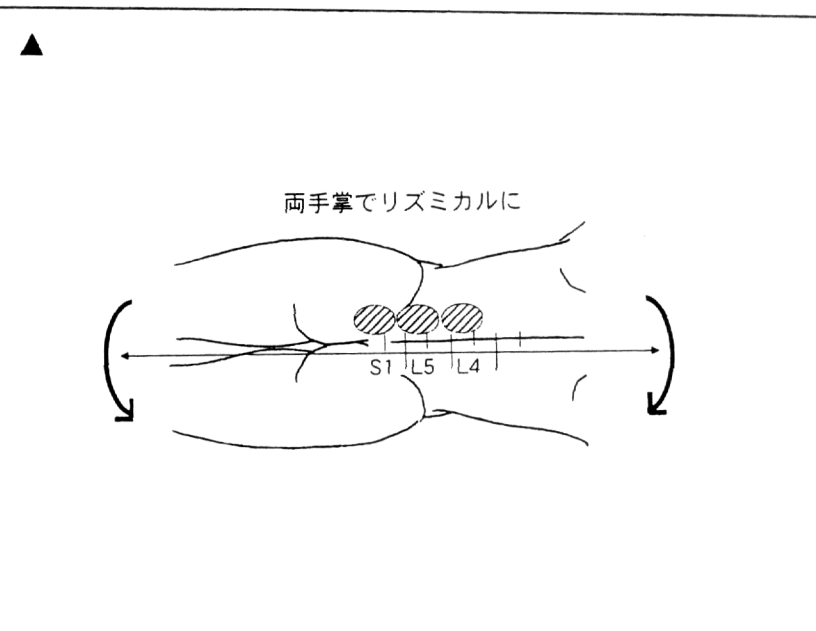
本件マニュアル		書籍3	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
3	<p>★ポイント・・・○肘頭で押圧を加えると、局部に力が加わり患者が痛がる場合が多いので前腕の近位端で行う。(肘頭より7cm～8cm離れた筋肉の付いている部分)</p> <p>○肩の肘打ちのとき肘頭が鎖骨に当たらないように注意する。</p> <p>○肩の肘打ちのときは間接手は腰背部に手掌接触。</p> <p>○背中での肘打ちのとき、患者の左側の脊柱起立筋を押圧する場合は、施術者は左手で肘打ちを行うがこのとき左手で右手の手首をつかむようにして行う。</p> <p>○腰背部の肘打ちは、立ち位置と肘打ちを行う腕が背中の時と逆になるので注意。</p>		
3	◆効果・ねらい・・・ <u>肩甲挙筋・僧帽筋・脊柱起立筋をほぐす。</u>	104	効果 <u>肩甲挙筋</u> （首と肩甲骨をつなぐ筋肉）、 <u>僧帽筋</u> 、 <u>脊柱起立筋</u> （脊椎を沿う筋肉）をほぐす。
5	5 <u>三の字</u>	106	④ <u>三の字</u>
5	■ 患者の姿勢・・・腹臥位		
5	■ 方法・・・ <u>下方手で足関節を持ち、膝を屈曲させ大腿四頭筋をストレッチしながら、上方手で大殿筋に手掌接触し押圧を加える。</u>	106	方法 <u>下方の手で足関節を持ち、ひざを曲げて大腿四頭筋をストレッチしながら、上方の手で大殿筋に手のひらをあてて押す。</u>
5	★ポイント・・・○膝関節を屈曲させたとき大殿筋に押圧を加える。 ○ <u>屈曲と押圧は同時にリズミカルに行う。</u>	107	<u>ひざ関節の屈曲と押圧は同時にリズミカルに行う</u>
5	◆効果・ねらい・・・ <u>大腿四頭筋を伸ばすことにより、その反対側の大殿筋・中殿筋・小殿筋がゆるみそこに押圧を加えることによって効果的にほぐす。</u>	106	効果 <u>大腿四頭筋を伸ばすことにより、その反対側の大殿筋、中殿筋、小殿筋（中殿筋の下にある筋肉）がゆるみ、そこに押圧することで効果的にほぐす。</u>


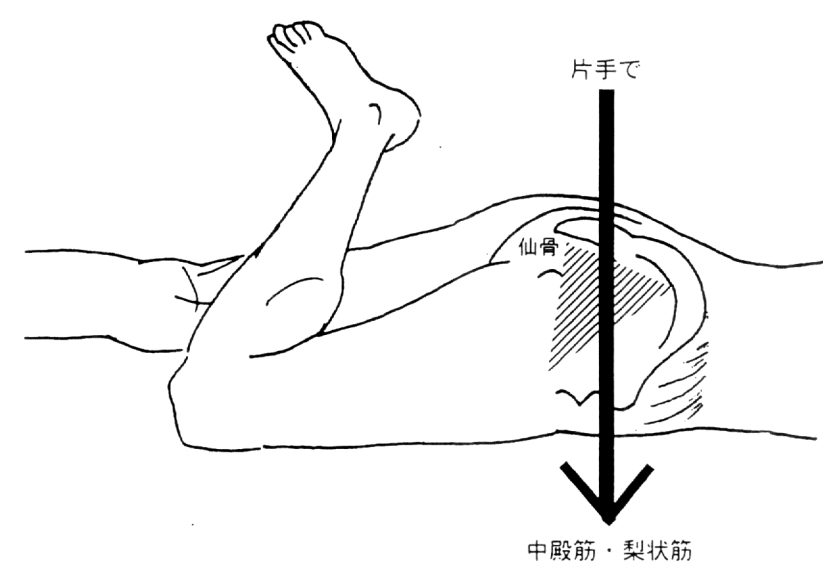
本件マニュアル		書籍 3	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
6	6 四の字	108	⑤4の字
6	■ 患者の姿勢・・・腹臥位		
6	■ 方法・・・ <u>患者の足首を反対側の膝窩の上に置き、施術者の下腿で押える。両手を重ね、大殿筋に手掌接触し押圧する。</u>	108	方法 <u>患者の足首を反対側のひざ上に置いて4の字をつくり、施術者の下腿で支える。両手を重ね、大腿筋に手のひらをあてて押す。</u>
6	★ポイント・・・ <u>多少、臀部を捻転させるような気持ちで体重を利用してリズムカルに押圧する。</u>	109	<u>多少臀部をねん転させる要領で行う</u>
6	◆効果・ねらい・・・ <u>大殿筋・中殿筋・小殿筋・梨状筋をほぐす。</u>	108	効果 <u>大殿筋、中殿筋、小殿筋、梨状筋（小殿筋の下の筋肉）をほぐす</u>
7	7 八の字	110	⑥八の字
7	■ 患者の姿勢・・・腹臥位		
7	■ 方法・・・①捻転運動 <u>患者の右側の下肢を左の下肢の上に乗せる。このとき、両方の下肢はまっすぐに伸ばしたままにしておく。</u> <u>施術者は右下腿で患者の下肢を押える。</u> <u>右の腰下部に両手を重ね手掌接触し押圧する。このとき押えていた下腿をゆるめることによって腰部の捻転運動を行う。</u> 順次、接触した手掌を頭方に（肩甲骨の下角あたりまで）移動させながら同様に捻転運動を行う。 左側についても同様に行う。	110	方法 <u>ねん転運動・・・患者の右下肢を左下肢の上に乗せる。</u> <u>施術者は右下腿で患者の下肢をおさえる。</u> <u>右の腰下部に両手を重ねて手のひらをあてて押しながら腰部をねん転させる。</u>

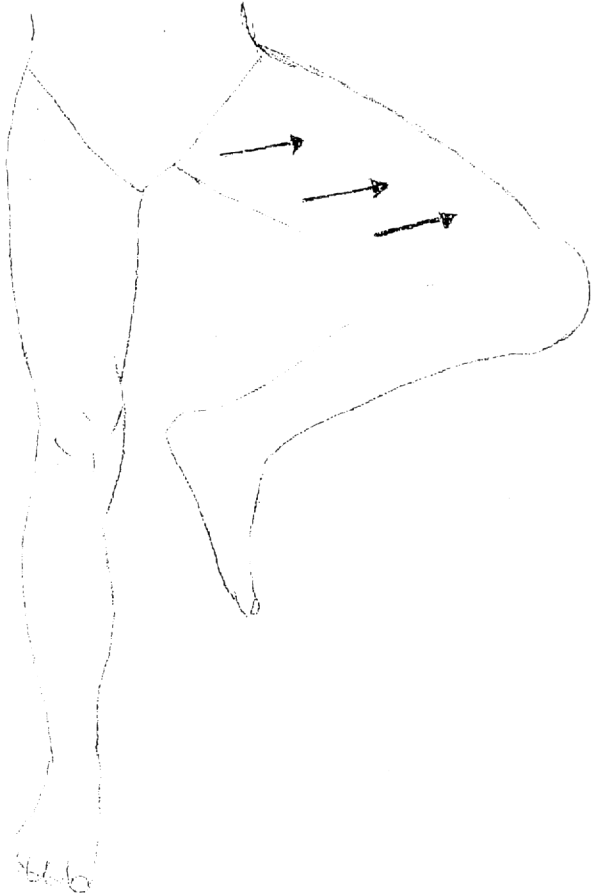

本件マニュアル		書籍3	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
7	<p>②牽引 <u>患者の下肢は①と同様にしておいて、上方手で中殿筋に手掌接触し、下方手は腸骨稜より少し頭方に手根がくるように手掌接触する。</u> (施術者の上肢は交差する形になる。) <u>両手で下方及び頭方に筋を伸ばす。</u> 順次、下方手は接触位置を頭方に移動させていき(指先が肩甲骨の下角に触れる所まで。)筋に押圧を加えながら牽引していく。 左側についても同様に行う。</p>	110	<p>伸展・・・<u>患者の下肢はねん転運動と同様にしておき、上方の手で中殿筋に手のひらをあてる。</u></p> <p><u>両手で下方および上方に筋を伸ばす。</u></p>
7	<p>★ポイント・・・○<u>腰部の押圧は腹部にあまり圧迫をかけないように気をつける。</u></p>	111	<p><u>腰部の押圧は腹部を圧迫しないようにする。</u></p>
7	<p>◆効果・ねらい・・・<u>捻転運動→押圧と同時の腰部の捻転によって腰背腱膜・腰方形筋・腹横筋などをほぐす。</u> <u>牽引→→腰背腱膜・胸腰筋膜下部・広背筋・中殿筋をほぐす。</u></p>	110	<p>効果 <u>ねん転運動によって腰まわりの筋肉と脊柱起立筋をほぐし、伸展によって腰背腱膜、胸腰筋膜下部、広背筋、中殿筋をほぐす。</u></p>
15	<p>15 <u>大腿後面の押圧</u></p>	112 113	<p>⑦足のほぐし</p> <p><u>大腿後面の押圧</u></p>
15	<p>■ <u>患者の姿勢・・・腹臥位</u></p>		
15	<p>■ <u>方法・・・右の大腿の場合、右手で大殿筋に手掌接触。左手は大腿近位端内側に手掌接触。両手で同時に押圧していく。(このとき力の方向性に注意。図1参照)</u> <u>順次両手を足方に引きながら押圧する箇所を移動。最終的に両手は大腿遠位端(膝関節の手前まで)に揃って押圧するようにする。左の大腿についても同様に行う。</u></p>	112	<p>方法 <u>右側の大腿の場合、右手のひらを大殿筋にあて、左手は大腿近位端内側に手をあてて両手同時に押す。</u></p> <p><u>順次両手を足方に引きながら押す箇所を移動する。</u></p>

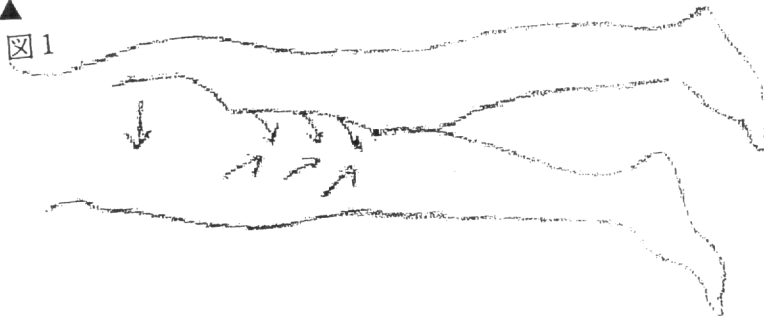
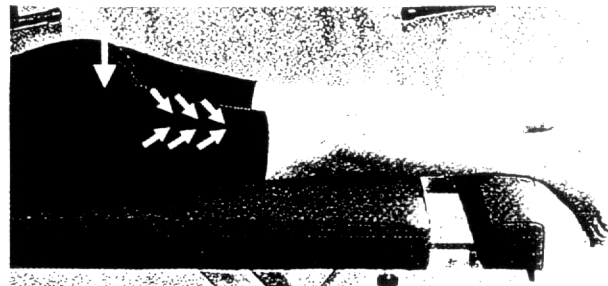
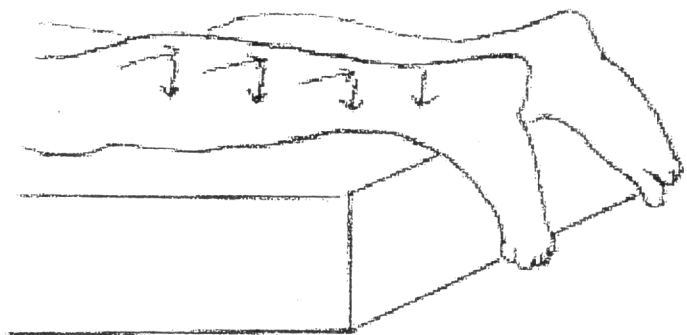
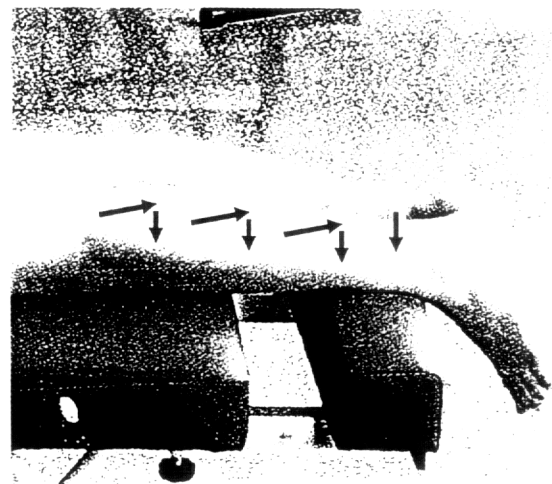
本件マニュアル		書籍3	
順	該当箇所	ページ	該当箇所
15	<p>★ポイント・・・○大腿近位端の手掌接触で鼠径部に触れないように注意。</p> <p>○筋の走行に沿って押圧する。力の方向性に注意。</p> <p>○押圧する個所を移動するとき、大腿外側部の手は手掌一つ分の幅で移動、大腿内側部の手は手掌2分の1の幅で移動させることにより大腿遠位端で両手が同じ位置に揃う。</p> <p>○最後に膝関節を押圧しないように注意。</p>		
15	<p>◆<u>効果・ねらい・・・大殿筋・ハムストリングスをほぐす。</u></p>	112	<p><u>効果</u> 大腿筋、<u>大腿二頭筋</u> (=ハムストリングス筋。太ももの後ろ側にある骨盤とひざの関節を結ぶ2本の筋肉) をほぐす。</p>


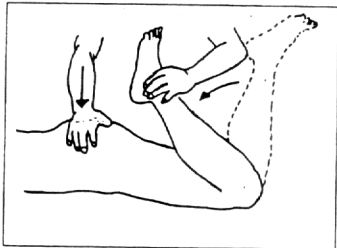
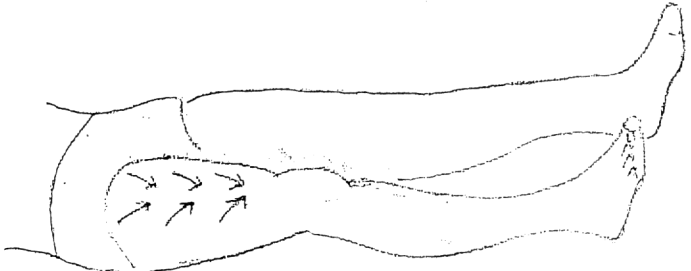
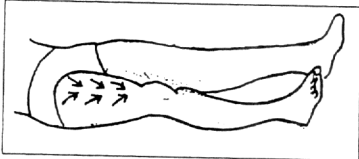
本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
1	▲ 	82	▲ 
3	▲ 	91	▲ 

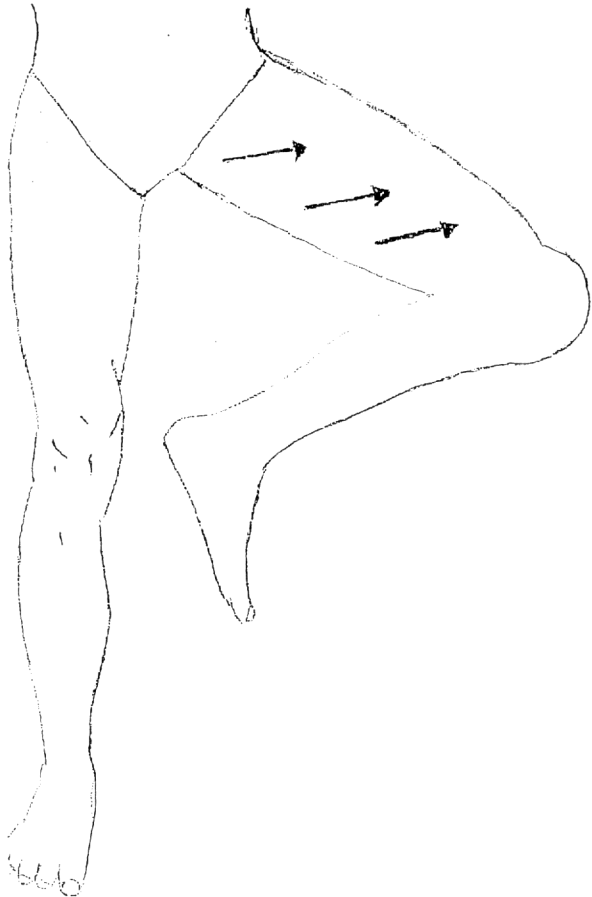
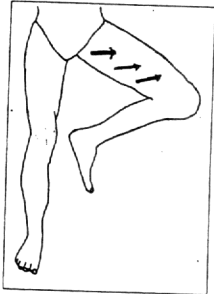
本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
3	<p>▲</p>  <p>脊柱起立筋</p> <p>図2</p>	91	<p>▲</p> 
4	<p>▲</p> 	95	<p>▲</p> <p>両手掌でリズムカルに</p>  <p>S1 L5 L4</p>

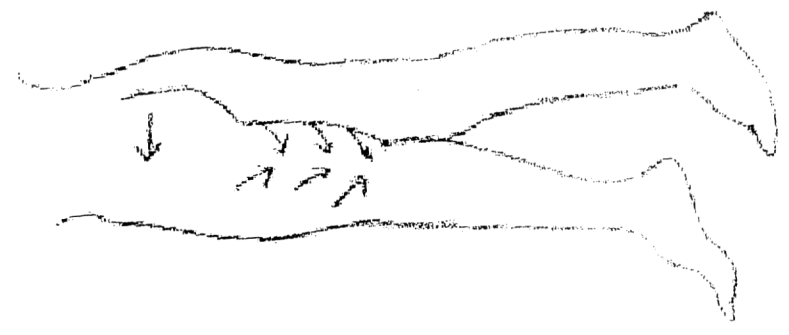
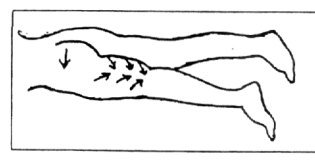
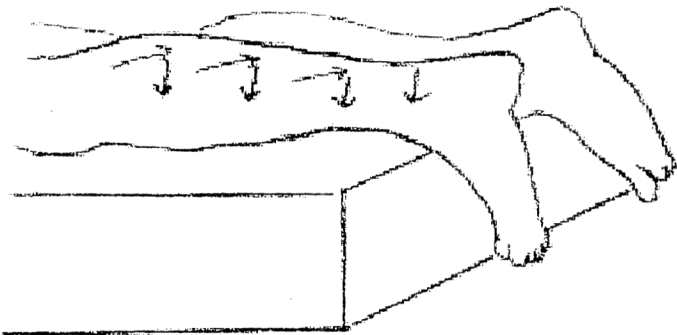
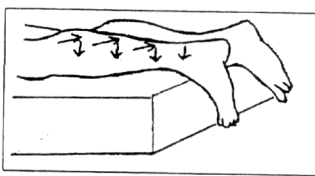
本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
5	▲ 	71	▲ 

本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
13	▲ 	61	▲  ↑手掌で水平に押さえるように

本件マニュアル		書籍 1	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
15	<p>▲ ☒1</p> 	64	<p>▲</p> 
16	<p>▲</p> 	66	<p>▲</p> 

本件マニュアル		書籍 2	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
5	★ 	77	★ 
8	★ 	79	★ 

本件マニュアル		書籍 2	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
13	★ 	82	★ 

本件マニュアル		書籍2	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
15 ★		83 ★	 ↑【大腿後面の押圧】
16 ★		83 ★	 ↑【下腿後面の押圧】方向に注意する

本件マニュアル		書籍 2	
項目	該当箇所	ページ	該当箇所
19	★ 	85	★ ↑【肩甲骨内側縁の指入れ】この操作ほくされる筋肉の範囲は広い。肩こり、五十肩に効く

別表

備考 「①極く短い文章や、②表現形式に制約があって、
およその他の表現形式が想定できない文章や、③平凡かつありあ
ふれた表現からなる文章」

番号	対比表該当箇所	侵害とならない理由
	(書籍1)	
1	2頁1項目	①(以下単に①)、同② (以下単に②)、同③(以下単に③)
2	同 3項目	既存の名称、①、②
3	同 4項目	①、②、③
4	3頁2項目	②、③
5	同 3項目	既存の名称、①
6	同 4項目	①、②
7	4頁1項目	「体重をかけて」に至るまでの部分 は内容表現方法とも類似性がない。 以後の2文は、②、③
8	同 2項目	②、③
9	同 3項目	既存の名称、①
10	同 4項目	①、②
11	5頁2項目	②、③
12	同 3項目	既存の名称、①、②
13	同 4項目	①、②
14	同 6項目	「くっつける。」以前は、表現の類 似性がなく、それ以降は②、③最後 の文は内容、表現とも類似性がない。

15	6 頁 1 項目	①、②、③
16	同 2 項目	既存の名称、①
17	同 3 項目	①、②
18	同 7 項目	既存の名称、①
19	同 8 項目	①、②
20	7 頁 1 項目	②、③
21	同 2 項目	既存の名称、①
22	同 3 項目	①、②
23	同 4 項目	類似する表現もあるがそれは②に該当する。項目の分け方、説明順序が異なっており、全体的には類似性がない。
24	同 5 項目	②、③
25	8 頁 1 項目	②、捻転運動の部分は類似性がない
26	同 2 項目	①、②
27	同 3 項目	①、②
28	同 5 項目	全体的に類似性がない。部分的に類似しているのは②に当たる表現部分
29	同 6 項目	②、③
30	9 頁 1 項目	既存の名称、②
31	同 2 項目	①、②
32	同 3 項目	全体的に類似性がない。②、③
33	同 4 項目	全体的に類似性がない。②、③
34	同 5 項目	②、③
35	同 6 項目	①、②
36	同 7 項目	①、②
37	同 8 項目	該当箇所なし

38	10頁 2項目	類似性がない
39	同 3項目	①、②
40	同 4項目	①、②
41	11頁 3項目	②、③
42	同 4項目	①、②
43	同 5項目	①、②
44	12頁 1項目	全体的に類似性がない。②、③
45	同 2項目	①、②
46	同 3項目	②、③
47	同 6項目	②、③
48	同 7項目	①、②、③、類似性なし
49	同 8項目	①、②
50	13頁 2項目	全体的に類似性がない
51	同 3項目	①、②、③
52	同 4項目	①、②
53	同 5項目	①、②
54	14頁 1項目	全体的に類似性がない。部分的に類似している部分は②に当たる
55	同 2項目	①、②、③
56	同 3項目	①、②
57	同 4項目	①、②
58	15頁 1項目	①、②、③
59	同 2項目	①、②
60	同 3項目	①、②
61	同 5項目	全体的に類似性がない
62	同 6項目	②、③
63	同 7項目	①、②

64	同	8項目	①、②
65		16頁1項目	②
66	同	2項目	②、③
67	同	3項目	①、②
68	同	4項目	①、②
69	同	6項目	②、③
70	同	7項目	②、③
		(書籍2)	
71		2頁1項目	①、②、③
72	同	3項目	既存の名称、①、②
73	同	4項目	全体として類似性がない。①、②、③
74	同	5項目	全体として類似性がない。①、②、③
75		3頁1項目	全体として類似性がない。①、②、③
76	同	2項目	②、③
77	同	3項目	既存の名称、①
78	同	4項目	①、②
79	同	5項目	「②」「③」との対応部分はない
80		4頁1項目	全体として類似性がない。②、③
81	同	2項目	②、③
82	同	3項目	既存の名称、①
83	同	4項目	①、②
84	同	5項目	②、「③」との対応部分はない
85		5頁1項目	全体として類似性がない、②、③
86	同	2項目	②、③

87	同	3項目	既存の名称、①、②
88	同	4項目	①、②
89	同	6項目	該当箇所なし
90	6頁	1項目	①、②、③
91	同	2項目	既存の名称、①
92	同	3項目	①、②
93	同	5項目	②、③
94	同	7項目	既存の名称、①
95	同	8項目	①、②
96	同	9項目	全体として類似性がない
97	同頁	10項目	全体として類似性がない
98	7頁	1項目	②、③
99	同	2項目	既存の名称、①
100	同	3項目	①、②
101	同	4項目	全体として類似性がない
102	同	5項目	全体として類似性がない、②、③
103	8頁	1項目	全体として類似性がない、②、③
104	同	2項目	①、②
105	同	3項目	①、②
106	同	5項目	②、③
107	同	6項目	全体として類似性がない、②、③
108	9頁	1項目	既存の名称、②
109	同	2項目	①、②
110	同	4項目	該当箇所なし
111	同	5項目	②、③
112	同	6項目	①、②、③
113	同	7項目	①、②

114	10頁 1 項目	該当箇所なし
115	10頁 2 項目	類似性がない
116	同 3 項目	①、②
117	同 4 項目	①、②
118	11頁 1 項目	該当箇所なし
119	同 2 項目	該当箇所なし
120	同 3 項目	②、③
121	同 4 項目	①、②
122	同 5 項目	①、②
123	同 7 項目	該当箇所なし
124	12頁 1 項目	②、③
125	同 2 項目	①、②
126	同 3 項目	②、③
127	同 5 項目	該当箇所なし
128	同 6 項目	②、③
129	同 7 項目	①、②、③
130	同 8 項目	類似性がない、①、②
131	13頁 2 項目	該当箇所なし
132	同 3 項目	①、②、③
133	同 4 項目	①、②
134	同 5 項目	①、②
135	同 6 項目	全体として類似性がない、②
136	14頁 1 項目	該当箇所なし
137	同 2 項目	①、②、③
138	同 3 項目	①、②
139	同 4 項目	①、②
140	同 6 項目	該当箇所なし

142	15頁 1 項目	①、②、③
143	同 2 項目	①、②
144	同 3 項目	①、②
145	同 5 項目	該当箇所なし
146	同 6 項目	②、③
147	同 7 項目	①、②
148	同 8 項目	①、②
149	同 9 項目	類似性なし
150	16頁 1 項目	該当箇所なし
151	同 2 項目	②、③
152	同 3 項目	①、②
158	同 4 項目	①、②
159	同 6 項目	該当箇所なし
160	同 7 項目	②、③
161	同 8 項目	①、②、③
	(書籍 3)	
162	2 頁 1 項目	①、②、③
163	同 3 項目	既存の名称、①、②
164	同 4 項目	該当箇所なし
165	同 5 項目	全体として類似性がない。①、②、 ③
166	3 頁 1 項目	全体として類似性がない。①、②、 ③
167	同 2 項目	②、③
168	同 3 項目	既存の名称、①
169	同 4 項目	該当箇所なし
170	同 5 項目	「②」「③」との対応部分はない

171	4 頁 1 項目	全体として類似性がない。②、③
172	同 2 項目	②、③
173	同 3 項目	既存の名称、①
174	同 4 項目	該当箇所なし
175	同 5 項目	②、「③」との対応部分はない
176	5 頁 1 項目	該当箇所なし
177	同 2 項目	②、③
178	同 3 項目	全体として類似性がない
179	同 4 項目	該当部分なし
180	同 6 項目	①、②、③
181	6 頁 1 項目	既存の名称、①
182	同 2 項目	該当箇所なし
183	同 3 項目	①、②
184	同 4 項目	全体として類似性がない
185	同 5 項目	②、③
186	同 6 項目	既存の名称、①
187	同 7 項目	該当箇所なし
188	同 8 項目	全体として類似性がない
189	同頁10項目	全体として類似性がない
190	7 頁 1 項目	全体として類似性がない
191	同 2 項目	全体として類似性がない、②、③
192	同 3 項目	全体として類似性がない、①、②、 ③
193	同 4 項目	①、②、③
194	同 5 項目	該当箇所なし
195	同 6 項目	全体として類似性がない、②
196	8 頁 1 項目	該当箇所なし

197	同 2項目	全体として類似性がない、①、②、 ③
(書籍1・書籍2の図)		
198	1枚目1項目	全体として類似性がない、矢印は表 現形式に制約がある
199	同 2項目	全体として類似性がない、矢印は表 現形式に制約がある
200	2枚目1項目	全体として類似性がない
201	同 2項目	全体として類似性がない
202	3枚目	全体として類似性がない
203	4枚目	全体として類似性がない
204	5枚目1項目	全体として類似性がない、矢印は表 現形式に制約がある
205	5枚目2項目	全体として類似性がない、矢印は表 現形式に制約がある

対比表 書籍1 (計5枚)・書籍2 (計4枚) の図

▲印の図・・・明らかに真似したと思われる図

★印の図・・・まったく同じ図