ふたりでできる タオル養生（首・腰・脚）

ご家族と一緒にできる養生です。用意するのはバスタオル1枚。寝ている人は力を抜いて、相手にまかせます。回数や時間の決まりはありません。気持ちいいと感じる範囲で行ってください。

注意
- 急に引っ張らず、ゆっくり引いて、ゆっくりゆるめます
- 痛み、しびれ、めまい、気分の悪さが出たら、すぐにやめてください
- 首に病気のある方、めまいや頭痛が出やすい方、メニエール病など耳の病気の方は行わないでください
- 首や腰の手術を受けた方、骨がもろいと言われている方、妊娠中の方も控えてください
- お酒を飲んだあと、寝不足の日、体調のすぐれない日、食後すぐは行わないでください
- ご自身の判断と責任で、無理のない範囲で行ってください



1　首をやさしく引く

寝る人は仰向けで、首と肩の力を抜きます。引く人は頭の側に座り、後頭部の出っ張り（耳の後ろの少し上）にタオルをかけて両端を持ちます。少し斜め上へ軽く引いて、ゆっくりゆるめます。引いたまま、左右にやさしくゆらしてもかまいません。タオルはあごにかけないでください。



ねらい：首の後ろをやさしく伸ばす



2　腰を真上へ引き上げる

寝る人は仰向けで脚を伸ばします。重く感じるときは、ひざを立ててもかまいません。腰の下にタオルを通し、引く人は寝ている人の腰をまたいで立ちます。両端を持ってゆっくり真上へ引き上げると、寝ている人の腰が浮いて、背中が反った形になります。またいだまま左右にやさしくゆらし、ゆっくり下ろします。

引く人へ：かなり重さがかかります。ひざを曲げ、腕ではなく脚の力で引いてください。前かがみで引くと、引く人が腰を痛めることがあります。体の大きい人が、小さい人にしてあげるのが目安です。

ねらい：腰まわりをやさしく伸ばす



3　足をゆらす（金魚運動）

寝る人は仰向けで力を抜きます。引く人は足元に座り、足首の下にタオルを通して両端を持ち、床から少し持ち上げます。左右に小さく、リズムよくゆらします。ひとりで行う金魚運動を、相手にゆらしてもらう形です。

ねらい：体の力を抜く

感じ方には個人差があります。やり方がわからないときは、施術のときにご相談ください。

ゆかわ鍼灸マッサージ治療院　札幌市中央区南17条西9丁目2-23-206
QRを読み取ると、この紙のPDFがスマホで開きます
一覧：yukawa-care.net/yojo/