

【目次】

	P.
・提供する整体テクニック -----	2
・緊張緩和（FA3）の目的	
・効果を得やすい状態	
・緊張緩和の考え方 -----	3
・緊張緩和 基本的のやり方	
・実施する部位 -----	4
・整体の間隔 -----	5
・緊張緩和を高めるポイント	
・ 実際の整体の流れ（1回目） -----	6
・整体後の説明 -----	7
・資料、整体後の管理とセルフケア説明資料の補足	
・ 2回目又は4回目以降の姿勢検査をしない整体 -----	8
・ 3回目又は4回目以降で姿勢検査を行う整体 -----	9
・健康管理における姿勢分析 -----	10
・整体効果を実感していただきやすい姿勢比較	
・問診・説明の補足 -----	11
・良く聞く	
・原因（きっかけ）について	
・原因として説明された内容と受けた施術	
・悩みのあぶり出し 最も重要	
・参考－疾病の入院期間と費用リスク	
・施術者の態度 -----	12
・整体についての説明	
・動作検査前の説明	
・動作検査直後の説明	
・骨格チェック（骨盤ケア）の際の説明 -----	13
・アクチベータの説明	
・Before After の目的	
・Before After 直前の声掛け	
・Before After 直後の声掛け	
・「プラスαの話」 -----	14
・整体中の説明	
・整体後の説明〈よく使う小話〉	
・術者の思いにおける注意点 -----	15

提供する整体テクニック

緊張緩和法（FA-3）と EFAS 骨格調整



精神 ⇔ ①神経 ⇔ 筋肉・内臓 ⇔ ②関節 ⇔ 骨格

テクニック	目的
①－緊張緩和（FA-3）	精神の安定、自律神経調整、治癒力促進
②－EFAS	筋肉・関節のバランス調整、身体重心安定、不良姿勢の改善

緊張緩和（FA-3）詳細

- 目的 … 一般的な治療院で行っていないテクニック

神経-筋肉の緊張緩和



血行促進・治癒力を働きやすくする



症状の戻りを抑制し、早期回復が期待できる

〈色心不二と施術の組み立て〉

心	精神体	肉体(色)
精神状態	神経(反射) ⇔ 筋肉 ⇔ 関節 ⇔ 骨格	
カウンセリング	緊張緩和 > 通常施術 →→→	緊張緩和 < 通常施術

※緊張緩和は治癒力を働きやすくするという点において全般的に効果はありますが、

一般的な整体に比べて「された感」が少ないので、説明がとても重要です。

※慢性期や健康管理の時期は、筋肉や骨格施術の比率が多く組み立てるようになります。

- 効果を得やすい状態

- ・ 自発痛を認める
- ・ 運動時また動作後の痛みを認める
- ・ 慢性症状（疲労）よりも急性症状（ケガ）

■ 緊張緩和の考え方

強い侵害刺激 ⇒ 相応するプラス反射 ⇒ 緊張誘発

↓↓↓

侵害刺激にはならない優しい手当ては ⇒ マイナス反射 ⇒ 緊張緩和

※不調時は閾値も低下し、緊張しやすく、緩和しにくくなっています。

■ 緊張緩和 基本のやり方

(術者の準備)

- ・ 楽な姿勢
- ・ 穏やかな気持ち
- ・ 呼吸

心と体は相互に影響しあっている

↓

患者さんに持っていただきたい思い・考え方・イメージは自分も持つておく。

↓

(緊張緩和の重要性を理解していただく方法)

完全脱力を促すも、無意識に緊張状態であることを理解してもらう。

↓

例. 仰臥位 ⇒ 片方の肩部の緊張緩和

例. 仰臥位 ⇒ 片方の足部の緊張緩和

↓

(患者さんの肢位)

- ・ アプローチする部位を下に ⇒ 緩和しやすい肢位をとる

↓

(実施手順)

↓

(実施手順)

1.触察(加圧) → 2.静止 → 3.完全脱力(誘導1) → 4.他方の手を接触 → 5.手を離す(誘導2)

※1.触察→ 赤ちゃんを寝かしつけるように 優しくタッチして緊張している部位を探る。

※2.静止→ 緩急を作り誘導しやすくするため一瞬静止する。

※3.完全脱力(誘導1) → 肩から上肢全体を体の移動で離すようにするのがコツです。

→ 完全脱力後も一瞬静止する。

→ 自分の呼気時に脱力しやすい。

※4.他方の手を接触(手当) → 刺激を分散して緊張しにくくするためです。

※3.4 は同時でも良い。

※5.手を離すコツ。

→ 他方の手から離し始める

→ 患者の体を動かさないように。

→ ベッドの接地を意識して抜く(下に抜く)。腕は脱力のまま、体の移動で抜く。

→ 指間を軽く開くようにする。

→ 軽すぎる接触は、ゾワゾワする感じがするので注意する。

■ 実施する部位

以下の部位が全身全体の基本部位として適しています。

- ・ **頸部・頭部**—頸部は一番高位にあるためバランスへの影響が高い。
- ・ **手足**—手は刺激が入りやすく(敏感)、バランス補正力が高く、足は支持性を高めやすい。
- ・ **股関節、仙腸関節、腰部**—股関節・骨盤の改善は身体重心の中心点として、バランス対応力が高い。
- ・ **腹部**—腹部の緊張緩和は、内臓環境の調整となり副交感神経優位に導ける。

姿勢検査を行わないときで、施術の最後で症状が残存する時は、その部部位を局所として緊張緩和を行う場合があり、局所にダイレクトに行うときにも、肢位・呼吸・静止(緩急)・完全脱力に注意し、通常よりも時間をかけてゆっくりと脱力する。また、肩甲骨まわりなどで手を離しにくい場合は、5.手を離す(誘導2)はあまり意識しなくても良い。

■ 整体の間隔

症状	経過	2回目	3回目
症状が強い	停滞・不良	3.4日後	2回目より1週間後
	良好	3.4日後	2回目より2週間後
一般的	停滞・不良	1週間後	2回目より1週間後
	良好	1週間後	2回目より2週間後

3回目時点で改善傾向を確認し、経過にあわせて計画を立てる

3回目以降は次の3つのパターンになります。

- ①症状が残存するので、加療を続けるパターン ※症状が強い間は1/週。徐々に空けていく。
- ②症状が改善するも、健康管理として加療するパターン ※一般的に1/3~4週。
- ③症状が改善し、一旦終了して様子を見るパターン

※初診時の問診を詳細に効くことが大変重要になってきます。完治には個人差がありますが、
体の変化を途中で実感していただいてしっかり最後まで見守りましょう。

■ 緊張緩和の効果を高めるポイントは、**トーク**です。※別紙トーク集も参考にしてください。

患者さんに「整体の有効性」を理解していただき、「改善していく希望」を持っていただくことが効果を高める鍵です。

↓

before-after で**検証動作**が動きやすくなり、**主訴**が和らいでいることを確認してもらう時には、**治癒力**が高まり、**身体重心・全身筋肉や関節のバランス**が整っていることを理解してもらいましょう。そして、その**良い状態**を定着するようにすれば、**改善されることを理解**していただきましょう。

2回目以降は、初検の問診でヒアリングした内容の中で、改善している症状を探しましょう。

完治するまでの間に、改善している症状を確認していただくことはとても重要です。

折角良くなりかけているのに、途中で中段してしまうことのないように、
整体を継続するモチベーションを高めるように心掛けてください。

実際の整体の流れ 【1回目】50分 … 時間配分に注意してください。

基本的な流れで説明しますが、症状の強い場合は局所のFA3も追加したほうがいい時もあります。また、問診に時間がかかるときは、FA部分を短縮するか省略して調整してください。

初検時の目的は、まず3回整体をしっかり受けていただけるように説明することです。

整体の流れと注意点	
整体前の姿勢撮影	4方向
問診	できるだけ細かく聞いてください。 症状以外に自律神経が影響する体の変化も聞いてください。
※無料チェック ＝緊張チェック	無料チェックで来院された場合はこのタイミングで緊張チェックをして、有用性を実感していただきます。
症状管理 ↓ 骨盤ケアで確認	症状管理 → 採番 → 動作検査 → 施術目的 → 骨盤ケア ※必要に応じて骨盤検査画面で詳細設定する。(利用マニュアル参照)
緊張チェック ↓	完全脱力を誘導 → 肩・足の脱力しにくさを感じてもらって → FA3 または、体幹の膝倒しによるねじれチェックでも良い
1回目FA3 ↓ before-after	各所1回ずつ行います。 1回目のbefore-afterでは、少し動きやすくなるのが目的です。 before-afterの確認は坐位のまま検証動作(水平・前額面)
2回目FA3+ アクチ ↓ before-after	仕上げとして行います。症状の部分以外は1回ずつでも良いと思います。 ※アクチベータは2回又は3回を2セット before-afterの確認は坐位のまま検証動作(水平・前額面) + 主訴
整体後の姿勢撮影	4方向
ブロック	仰臥位で行う場合、仰臥位に寝ていただいた直後にリラックスした姿勢をとれているか注意してください。 ・ブロック中に姿勢画像の保存・事前評価をしておきます。
姿勢評価と体の変化 次回予約の説明 LINE友達追加	・整体後の説明として「整体後の管理説明資料」と「セルフケア視聴画面の案内」を活用してください。 ・次回予告(目安) ※症状強い→3.4日後、症状が強くなければ1週間後 ・追加とメッセージ投稿をしてもらう。
セルフケア配信設定	お帰りになってから、来院情報の編集から対象筋画面を開き設定する。 ※次回来院予定に合わせて視聴期間を設定してください。

■ 整体後の説明

「整体後の管理説明資料」「セルフケア視聴画面の案内」を活用してください。

動きやすくなったことと、姿勢が綺麗になったことによる、体の影響（意味）と整体後の体の注意を必ず説明してください。

整体後の体の使い方として、特に「穏やかな呼吸＝優しい気持ち」、「適度な睡眠」、「適度な運動」が重要です。

※慢性的な症状や日常性の高い症状には、最終的に生活習慣の改善が必要になります。

【資料「整体後の管理とセルフケア説明資料（第1版）」の補足】

・ 整体後の眩暈（めんげん：好転反応）

－整体後 24 時間以内に重だるさや眠気が出ることがあるが問題なし。但し、ズキズキ疼く様な症状は連絡してもらおう。

・ 整体後の眠気

－副交感神経優位になるときに生じるもので全く問題がない。むしろ効いている証拠です。

・ 今まで感じなかった症状を感じる

－ズキズキ疼く様な症状以外は問題ありません。1 番目の症状の改善に伴って、隠れていた症状があぶりだされている状態です。

【2回目又は4回目以降の姿勢検査をしない整体】30分 … 時間配分に注意してください。

整体2回目又は4回目以降の姿勢検査をしない整体の流れと注意点	
問診	前回の整体後の症状の変化や問診でヒアリングした内容の変化を確認してください。 <u>少しでも改善している部分を探し、共有（喜び）しましょう。</u>
症状管理 ↓ 前回+対象筋表示	前回の施術情報から始め、検証動作（坐位：水平面・前額面）を確認。 動作検査の内容変更は「動作検査に戻る」で設定する。 動作検査の内容を変えたときは、骨盤ケアの内容も変わります。
体幹の膝倒しテスト	まず体幹のねじれから調整しましょう。として膝倒しによるねじれをチェック
1回目 FA3 ↓ before-after	各所1回ずつ行います。1回目の before-after では、少し動きやすくなるのが目的です。
2回目 FA3+ アクチ ↓ before-after	仕上げとして行います。症状の部分以外は1回ずつでも良いと思います。 ※アクチベータは2回又は3回を2セット
局所への FA3	残存する症状に対して局所的に FA3 を行う。 ※局所の FA3 は全体の時よりもゆっくりと脱力（誘導）する <u>※骨盤ケアで良い評価が得られているときは、坐位で骨格調整画面（赤:リバー ス）の矢印にアクチベータを行っても有効です。</u>
ブロック	【症状の強い場合】ブロックの代わりに局所 FA3 → before-after の時あり
次回予約の説明	・整体後の説明として「整体後の管理説明資料」と「セルフケア視聴画面の案内」を活用してください。 ・次回予告（目安）1週間後 ※症状が強くなければ2週間後
セルフケア配信設定	お帰りになってから、来院情報の編集から対象筋画面を開き設定する。 ※次回来院予定に合わせて視聴期間を設定してください。

整体後は、「整体後の管理説明資料」と「セルフケア視聴画面の案内」を活用して説明することで、整体の意味や有効性の理解を深めるようにしてください。

【3回目又は4回目以降で姿勢検査を行う時の整体】30分 … 時間配分に注意してください。

3回目の目的は、3回の整体で効果を実感していただいて、症状が残存する場合は、完治に向けてしっかりと継続していただくように計画的な整体を提案することです。

したがって、FA3は1回とし、姿勢分析の時間をとります。

整体3回目又は4回目以降で姿勢検査を行う時の整体の流れと注意点	
問診	前回の整体後の症状の変化や問診でヒアリングした内容の変化を確認してください。 <u>少しでも改善している部分を探し、共有（喜び）しましょう。</u>
整体前の姿勢撮影	4方向
症状管理 ↓ 前回+対象筋表示	前回の施術情報から始め、検証動作（坐位：水平面・前額面）を確認。 動作検査の内容変更は「動作検査に戻る」で設定する。 動作検査の内容を変えたときは、骨盤ケアの内容も変わります。
体幹の膝倒しテスト	「まず体幹のねじれから調整しましょう」と、膝倒しによるねじれをチェック
1回目FA3+ アクチ ↓ before-after	仕上げとして行います。症状の部分以外は1回ずつでも良いと思います。 ※アクチベータは2回又は3回を2セット
整体後の姿勢撮影	4方向
ブロック	・ブロック中に姿勢画像の保存・事前評価をしておきます。 ▪見ていただく姿勢比較は1つで良い ① 初検整体前 の画像と 3回目整体前 の画像を比較 ↓ ①の評価が良くないときは、3回目の整体前後の画像を見ていただいて、整体で徐々に良い姿勢を定着していくことを説明してください。
体の変化	・整体後の説明として「整体後の管理説明資料」と「セルフケア視聴画面の案内」を活用してください。
次回以降の説明	【症状がなくなり終了する場合】 「完全脱力の感覚」を覚えてもらい、緊張が抜けなくなってくるタイミングで再整体の必要性を説明しておいてください。

	<p>例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠が浅くなってくる ・疲れが取れにくくなってくる <p>【症状が残存する場合】 症状の強い場合は、1週間隔の後 → 改善に合わせて1/2～3週と徐々に間隔をあけていきます。</p> <p>【健康管理に移行する場合】 姿勢矯正や健康管理を希望される場合は、一般的に1/2週又は1月の間隔を提案します。</p>
セルフケア配信設定	<p>お帰りになってから、来院情報の編集から対象筋画面を開き設定する。 ※次回来院予定に合わせて視聴期間を設定してください。</p>

【健康管理における姿勢分析】

一般的には、6ヶ月程度の間隔で再検査してあげて整体を受けるモチベーションを高めることを行います。

【整体効果を実感していただきやすい姿勢比較の優先順位】

- ① **初検整体前**の画像と **●回目整体前**の画像を比較
- ② 定期的な姿勢チェックとして、その時の整体前後の画像を比較しても良いと思います。

■問診・説明の補足 ※トーク集も参照ください。

- 「良く聞く」ことは大切ですが、長くなる時は一番つらい症状について聞くようにする。

▪ 原因（きっかけ）について

原因結果の法則は必ず働いているので、原因が不詳という時は、日常の中の当たり前に思うことの中に原因があることが多い。

↓

- ・ 日常の中で間違っただ体の使い方や管理方法がないかを探し、改善点を工夫する。
- ・ 基本は「適度な栄養」、「適度な休息」、「適度な運動」

▪ 原因として説明された内容と受けた施術

他の医療機関で説明された原因・解決方法・施術内容を聞いてください。

そして、異なる視点（言葉）で説明するようにしましょう。

▪ 悩みのあぶり出し 最も重要

- ・ 日常の不自由な事柄を細かく聞き出してください。
- ・ 以前はできて、現在できなくなっていること。
- ・ 自律神経の不調が影響していそうな悩みについても効果が得やすいので聞いてください。
- ・ 将来の不安 etc

※施術の価値は、患者さん自身の深い悩みに対して問題解決になったかどうかのポイントです。

▪ 参考－疾病の入院時間と費用リスク

一般的なケガに対する入院期間と手術費用です。

病名	入院期間	手術費用
脊柱管狭窄症	10～21 日	1,000,000 円
腰椎すべり症	10～12 日	580,000 円
椎間板ヘルニア	4～7 日	250,000 円
変形性膝関節症	5～7 日	220,000 円
肩鍵盤断裂	5～7 日	250,000 円
肩関節拘縮	4～6 日	200,000 円

■ 施術者の態度

- ・「良くなるまであきらめません」
- ・寄り添う。一番のサポーターであること
- ・良く聞く

■ 整体についての説明

① 神経機能回復整体 → 精神、神経、筋肉、関節の緊張緩和、

- ・通常ほとんどの人は、完全なリセットはできていない。
- ・神経系のリセットによって、自然治癒力が高まります。
- ・施術効果の向上

防御作用としてのバリアが強すぎると、自身の治癒力が働きにくくなったり、治療効果が効きにくくなっています。

② E.F.A.S 検査と施術 → 体の使いクセの分析と整体ポイントの特定

- ・筋肉や関節の連動性（協調性）を整える
- ・身体重心の安定、不良姿勢の改善

■ 動作検査前の説明

「動きを検査することで、症状の隠れた原因を探し、調整方法を特定します。」

- ・体の使いクセの検査 → 使いクセ = 普段の動きによって生じている
- ・1/1,944,000 通りの分析 ※動作検査+施術目的 etc

■ 動作検査直後の説明

- ・動きにくかった動きが使いグセを現わしていて、まず改善しなければいけない点であることを説明する。

↓

動きの改善 = 整体の目的であり効果判定基準

動きの改善が整体の目的であり、治癒力を高めるために不可欠なことを説明する

動きにくさ、左右のアンバランスは、傷めやすく治りにくい根本原因である

↓

身体重心を不安定にさせる → 神経興奮、筋緊張、関節のこわばり → クセ（傾向）の定着 →
→ 骨格の歪み

■ 骨格チェック（骨盤ケア）の際の説明

分析結果の正否を直接体にテストしている（聞いている）

■ アクチベータの説明

- ・ 軽刺激による体の反射を利用した整体
- ・ 刺激によって正しい矯正方向を誘導している

アクチベータを他の医療機関で経験したことがある方がおられましたら、次のように説明してください。

「同じ器具を使って治療されていることもありますが、当院では動作検査の上でお体に合ったポイント
を分析して、検査結果に基づいて行う点がこだわりなのです。」

■ 【Before After の目的】 → 心の緊張緩和

「感動」 = 心が動く時、体も変化しやすくなる ⇔ 症状の戻りを防ぐ

↓

良くなっていくシナリオを説明してあげる

快復する力があることを確信していただく 不安 → 自信

■ 【Before After 直前の声掛け】

方向性をつくる（期待感）

↓

◎ 「さっきより良くなっているといいですね」

○ 「さっきよりも良くなっていますよ」

期待感 → 「本当かな？ あまり変わらないだろう（不安）」 → 良くなっている → 感動+++

■ 【Before After 直後の声掛け】

- 動きのバランス改善 → 良くなっていくシナリオ
- ・ 体が良くなっていく証明として → 確信 → 安心（自信）につなげる
整体は治る力を確認する作業でもある。

↓

1. 神経の過剰興奮が鎮まっている

= 自律神経が正常に働き、治癒力がより働くようになる

2.協調性改善、身体重心安定 → 血行改善
=整体効果がより高まり、定着しやすくなる

▪ 「プラスαの話」 〈ポイント〉 諸行無常 → 体は日々生まれ変わっている

↓

※皮膚の再生（自然治癒力）

※新陳代謝（1年もすれば多くの細胞・組織が生まれ変わっている）

※遺伝子の働きや出産の不思議 etc

▪ 【整体中の説明】

- ・元気だった頃の記憶を巡らせる。→ その頃の自分に戻ろうと願ってもらう。
- ・現在は過去の結果ですが、未来は現在をどのように過ごすのかによって変わる。

▪ 【整体後の説明】

「良くなれること」をしっかりと確認してもらいましょう。

「整体後の体の状態をいかに保持するかがポイント」

「なかなか完治していかないのであれば、完治しやすいように改善していきだけ。」

①思い

↓

悲しみ、イライラ、不安 = 改善を妨げる思い

↓

穏やか、積極的、明るい、優しい、朗らか → 1つ課題を与えるようにしています。

〈よく使う小話〉

◇穏やかな気持ちーセルフケア「3-1.自分でできる治癒力の高め方」

◇笑顔と感謝の実践 → 自他共の毒気を消す力を持っている。

◇「すでに与えられていることを知る」ということがとても大事です。

生かされている自分に気づくことで、不幸感覚が薄くなっていき、病気も治りやすくなります。

◇家族内で、ありがとうと褒め合う環境を作ってください。

まず感謝から始める。「ありがたい」「ありがとう」という言葉を出す生活をしてください。

◇相手の良いところを見ていきましょう。

◇愚痴は出さないように心がける。

②日常生活の改善

- ・腹式呼吸－呼気 > 吸気、副交感神経優位・体のリズムを整える → 穏やかなゆっくりとした呼吸
2日間

※穏やかな呼吸を無意識で継続するコツ ⇔ 周りの人に対する優しい気持ち・接し方

- ・睡眠－セルフケア「2-1.健康生活のアドバイス」

※公式セルフケア資料

「1-1.動作検査の理由」

「1-2.初めて施術を受けた方へ3回施術」

「ヨガ」「ストレッチ」

「特別資料」→ オリジナル資料としてアップロード可能

■ 【術者の思いにおける注意点】

自分のためという思いが強いほど、患者さんの悪い気を受けやすくなります。

利他の思いは悪い気を弾くと同時に、患者さんの安心につながります。

施術者として「絶対によくしないではいけない」という気持ちを持って整体に臨んでください。

最後に、病気（不調）の本来の意味があるので、結果にこだわりすぎないようにしてください。