

強い負荷をかけない、身体にやさしい治療法!



# 関節ニュートラル整体

## リハビリテーションのテクニックと自己調整法

DVD No. ME60D-S

全5枚 37,800円〈分売不可〉  
(税込・送料別)



■実技・解説：及川 雅登

関節ニュートラル整体・及川治療院長、日本大学レスリング部公認ヘッドトレーナー、PNF整体・関節ニュートラル整体普及協会会長、東京療術学院顧問

- 著書：『関節PNF整体』（ベースボール・マガジン社）、  
『関節ニュートラル整体「自己調整法」』（ベースボール・マガジン社）、  
『関節ニュートラル整体』（ベースボール・マガジン社）、  
『縮めて縮めて関節痛をなおす』（講談社+α新書）、他多数



### 関節および筋肉、腱が本来持っている弾力を取り戻す!



腰痛、肩こり、膝痛、スポーツ障害などの慢性痛を根本改善するためには、手技療法での対応だけでは十分ではありません。

関節ニュートラル整体は痛みの原因が関節包内にある場合は1mm以下で関節を微小運動させ、関節被膜を本来の弾力を持った状態に戻し痛みを根本改善します。そして痛みの原因が関節包外、つまり筋肉や腱にある場合には筋肉や腱だけでなく骨格のしなりを意識させるリハビリテーションテクニックを用いる事でさらなる改善を促します。つまり運動は他動運動（関節包内運動）と自動運動がありそのどちらに不具合の原因があるかをつきとめてはじめて根本改善ができるのです。

このDVDをじっくりご覧になり練習を積むことで慢性痛を根本改善できる運動療法のテクニックの習得を目指してください。

尚、東京と大阪でセミナーを開催していますので、興味のある方は協会本部までご連絡ください。

電話：03-3538-6633

ホームページ：<http://www.oikawamasato.com>



ME60-1	施術に入る前のチェック	47分
ME60-2	リズムスタビライゼーション	61分
ME60-3	コントラクトリラックスと求心性収縮Ⅰ	41分
ME60-4	コントラクトリラックスと求心性収縮Ⅱ	45分
ME60-5	コントラクトリラックスと求心性収縮Ⅲ/自己調整法	50分

A5判 191頁  
2,100円(税込)



A5判 163頁  
2,100円(税込)



A5判 183頁  
2,100円(税込)



新書判 188頁  
840円(税込)

※書籍は書店、出版社にてお買い求めください。  
(ジャパンライムでは、書籍の取扱いはいたしておりません。)

各巻案内は裏面をご覧ください。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JL ジャパンライム株式会社  
TEL.03-5789-2061

FAX.03-5789-2064  
〒141-0022  
東京都品川区東五反田1丁目19番7号

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は… <http://www.japanlaim.co.jp>

お申し込み方法	お支払い方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご希望のDVD No. を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。</li> <li>●お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。</li> <li>●送料は何枚でも525円です。</li> <li>●表示価格は消費税込みの価格です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。</li> <li>●病院・学校等公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。</li> <li>●半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)</li> <li>●カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&amp;カード)もご利用できます。</li> </ul>

## 関節ニュートラル整体 リハビリテーションのテクニックと 自己調整法



■実技・解説：及川 雅登  
関節ニュートラル整体・及川治療院院長、日本大学レスリング部公認ヘッドトレーナー、  
PNF整体・関節ニュートラル整体普及協会会長、東京療術学院顧問

DVD No. ME60D-S  
全5枚 37,800円 (分売不可)  
(税込・送料別)



### ME60-1 施術に入る前のチェック 47分

関節ニュートラル整体の理論と、施術に入る前に行うモーションペイン (ROM) のチェック、他動的ストレッチを用いての検査を紹介。

- 関節ニュートラル整体とは
- モーションペインのチェック  
脊柱の前後の動き、脊柱左右側屈の動き、脊柱左右回旋の動き、肩のスクラッチテスト、股関節の正常可動域、ハムストリングスのチェック、アキレス腱機能不全のチェック、頭頸部の関節可動域
- 他動的ストレッチを用いての検査  
●下肢帯のチェック：アキレス腱のチェック、股関節の屈曲
- 外転・外旋、股関節の屈曲・内転、股関節の伸展・外転・外旋、股関節の伸展・内転・外旋、股関節の屈曲・外転・内旋、股関節の屈曲・内転・外旋、ゲンズレンテスト
- 上肢帯のチェック：屈曲・内転・外旋、伸展・外転・内旋、伸展・内転・内旋、屈曲・外転・外旋
- 頭頸部のチェック：屈曲、側屈、屈曲しながらの回旋
- 右利きパターンと左利きパターンについて



### ME60-2 リズミックスタビリゼーション 61分

主動筋と拮抗筋に交互に抵抗をかけて収縮させ、筋の支持性を回復させるというリズミックスタビリゼーションを用いた調整パターンを紹介。

- 上肢帯パターン  
右上肢帯A、右上肢帯B、左上肢帯A、左上肢帯B
- 下肢帯パターン  
右下肢帯A、右下肢帯B、左下肢帯A、左下肢帯B
- その他のパターン  
骨盤の調整、仙腸関節の調整 (仰臥位、側臥位、腹臥位)、肘手首の調整、足関節の調整、膝関節の調整、脊柱の調整、頭頸部の調整、肩甲骨・鎖骨の調整
- 施術の実際  
施術に入る前のチェックからリズミックスタビリゼーションまでの一連の流れ



### ME60-3 コントラクトリラックスと求心性収縮 I 41分

コントラクトリラックスまたはホールドリラックスと求心性収縮を用いた上肢帯と頭頸部の調整パターンを紹介。

- 右上肢帯パターン  
右上肢帯A 屈曲・内転・外旋/伸展・外転・内旋  
右尺側伸筋突き出しパターン  
右上肢帯B 伸展・内転・内旋/屈曲・外転・外旋  
右ローテーターカフ (肩甲下筋、棘上筋、棘下筋、小円筋)
- 左上肢帯パターン  
左上肢帯A 伸展・外転・内旋/屈曲・内転・外旋  
左尺側伸筋突き出しパターン
- 頭頸部のパターン  
頭頸部のパターン (仰臥位・座位)
- ショッピングパターン  
左上肢帯B 屈曲・外転・外旋/伸展・内転・内旋  
左ローテーターカフ (肩甲下筋、棘上筋、棘下筋、小円筋)



### ME60-4 コントラクトリラックスと求心性収縮 II 45分

コントラクトリラックスまたはホールドリラックスと求心性収縮を用いた下肢帯と足関節、膝関節、骨盤の調整パターンを紹介。

- 右下肢帯パターン  
下肢帯のバランスを改善するパターン  
右下肢帯パターンA 伸展・内転・外旋/屈曲・外転・内旋  
右下肢帯パターンB 屈曲・内転・外旋/伸展・外転・内旋  
膝伸展パターン、ハムストリングスパターン、膝軽度屈曲でのパターン、膝伸直パターン
- 左下肢帯パターン  
左下肢帯パターンA 屈曲・外転・内旋/伸展・内転・外旋
- 足関節・骨盤パターン  
右足関節A・B、左足関節A・B、腹筋パターン、骨盤 (左前、右回旋促進パターン)、相反性パターン (足関節の仕上げ)
- 膝関節パターン  
右左膝関節パターン、相反性パターン、上肢帯の相反性パターン、走るパターン



### ME60-5 コントラクトリラックスと求心性収縮 III / 自己調整法 50分

コントラクトリラックスまたはホールドリラックスと求心性収縮を用いた頭頸部、腹臥位、側臥位での調整パターンと自己調整法パターンを紹介。

- 上体の回旋・頭頸部のパターン
- 腹臥位でのその他のパターン  
仙腸関節の調整、股関節の調整、足関節 (アキレス腱が硬い場合)、背筋パターン
- 側臥位でのその他のパターン  
右左肩甲骨・鎖骨のパターン、仙腸関節の調整
- スローリバーサル  
上肢のパターン、走るパターン
- 自己調整法パターン  
椅子やテーブルで行うパターン、壁を利用して行うパターン、床で行うパターン他