

浪越 基本指圧 『指圧療法学 改訂第1版』より

	体位	NO	操作	圧法	点数	回数	点×回数 合計	所要 秒数	所要 分数	教科書	補足
001	横臥位 左上	01	前頸部	片手指指圧(右)	4	3	12	36	0.6	P.78	
002		02	側頸部	重ね母指指圧(右下)	4	3	12	36	0.6	P.79	
003		03	延髄部	片手指指圧(右)	1	3	3	9	0.2	P.80	
004		04	後頸部	重ね母指指圧(右下)	4	3	12	36	0.6	P.81	
005		05	肩甲上部	重ね母指指圧(左下)	1	3	3	9	0.2	P.82	
006		06	肩甲間部	重ね母指指圧(右下)	5	3	15	45	0.8	P.82	
007		07	肩甲下部	重ね母指指圧(右下)	10	3	30	90	1.5	P.82	
008		08	背部(掌圧+なでおろし)	掌圧(右)	4	2	8	10	0.2	P.84	なでおろし2回
							小計	271	4.5		
009	横臥位 右上	01	前頸部	片手指指圧(左)	4	3	12	36	0.6	P.78	
010		02	側頸部	重ね母指指圧(左下)	4	3	12	36	0.6	P.79	
011		03	延髄部	片手指指圧(左)	1	3	3	9	0.2	P.80	
012		04	後頸部	重ね母指指圧(左下)	4	3	12	36	0.6	P.81	
013		05	肩甲上部	重ね母指指圧(右下)	1	3	3	9	0.2	P.82	
014		06	肩甲間部	重ね母指指圧(左下)	5	3	15	45	0.8	P.82	
015		07	肩甲下部	重ね母指指圧(左下)	10	3	30	90	1.5	P.82	
016		08	背部(掌圧+なでおろし)	掌圧(左)	4	2	8	10	0.2	P.84	なでおろし2回
							小計	271	4.5		
017	伏臥位 左側	01	後頸部	両手指指圧	3	3	9	27	0.5	P.86	
018		02	延髄部	重ね母指指圧(右下)	1	3	3	9	0.2	P.86	
019		03	後頸部	対立圧	3	3	9	27	0.5	P.86	
020		04	肩甲上部	片手指指圧(左)	1	3	3	9	0.2	P.88	
021		05	肩甲間部	重ね母指指圧(右下)	5	3	15	45	0.8	P.89	
022		06	肩甲下部	重ね母指指圧(右下)	10	3	30	90	1.5	P.90	10点目は3回
023		07	腸骨稜上部	重ね母指指圧(右下)	3	3	9	27	0.5	P.91	
024		08	仙骨部	両手指指圧	3	3	9	27	0.5	P.91	
025		09	殿部	重ね母指指圧(左下)	4	3	12	36	0.6	P.91	
026		10	浪越圧点	重ね母指指圧(右下)	1	3	3	9	0.2	P.92	
027		11	大腿後側部	重ね母指指圧(左下)	10	3	30	90	1.5	P.92	
028		12	膝窩部	両手指指圧	3	3	9	27	0.5	P.92	
029		13	下腿後側部	両手指指圧	8	3	24	72	1.2	P.94	
030		14	下腿後側部(大つかみ)	対立圧	6	3	18	54	0.9	P.94	
031		15	踵骨隆起部	両手指指圧	3	3	9	27	0.5	P.95	
032		16	踵骨両側部	両手指指対立圧	3	3	9	27	0.5	P.95	
033		17	足底部	両手指指圧	4	3	12	51	0.9	P.96	3点目5秒圧3回(重ね左下)
							小計	654	10.9		
034	伏臥位 右側	01	肩甲上部	片手指指圧(右)	1	3	3	9	0.2	P.88	
035		02	肩甲間部	重ね母指指圧(左下)	5	3	15	45	0.8	P.89	
036		03	肩甲下部	重ね母指指圧(左下)	10	3	30	90	1.5	P.90	10点目は3回
037		04	腸骨稜上部	重ね母指指圧(左下)	3	3	9	27	0.5	P.91	
038		05	殿部	重ね母指指圧(右下)	4	3	12	36	0.6	P.91	
039		06	浪越圧点	重ね母指指圧(左下)	1	3	3	9	0.2	P.92	
040		07	大腿後側部	重ね母指指圧(右下)	10	3	30	90	1.5	P.92	
041		08	膝窩部	両手指指圧	3	3	9	27	0.5	P.92	
042		09	下腿後側部	両手指指圧	8	3	24	72	1.2	P.94	
043		10	下腿後側部(大つかみ)	対立圧	6	3	18	54	0.9	P.94	
044		11	踵骨隆起部	両手指指圧	3	3	9	27	0.5	P.95	
045		12	踵骨両側部	両手指指対立圧	3	3	9	27	0.5	P.95	
046		13	足底部	両手指指圧	4	3	12	51	0.9	P.96	3点目5秒圧3回(重ね右下)
							小計	564	9.4		
047	背部調整法	01	肩甲骨部	輪状掌圧	3	1	3	11	0.2	P.97	左3・右3・両5回
048		02	側腹部	手掌で上下運動	1	10	10	10	0.2	P.98	
049		03	殿部	輪状掌圧	3	1	3	11	0.2	P.98	左3・右3・両5回
050		04	横突起調整法	手掌で上下運動	6	1	6	18	0.3	P.99	
051		05	棘突起調整法	十字掌圧	6	2	12	36	0.6	P.100	
052		06	脊髄神経刺激法	両手重ね掌圧	1	3	3	3	0.1	P.100	なでおろし3回
							小計	89	1.5		
053	仰臥位 下肢・左側	01	鼠径部	母指球圧(右)	3	3	9	27	0.5	P.102	
054		02	大腿前側部	重ね母指指圧(右下)	10	3	30	90	1.5	P.103	
055		03	大腿内側部	重ね母指指圧(右下)	10	3	30	90	1.5	P.103	
056		04	大腿外側部	両手指指圧	10	3	30	90	1.5	P.104	
057		05	膝蓋骨周囲部	片手指指圧	6	3	18	36	0.6	P.104	2秒圧6点×3回
058		06	下腿外側部	重ね母指指圧(左下)	6	3	18	69	1.2	P.104	1点目5秒圧×3回
059		07	足関節部	片手指指圧(右)	3	3	9	27	0.5	P.106	
060		08	足背部	片手指指圧(右)	4	4	16	48	0.8	P.106	4点×4列×1回
061		09	足趾部	対立圧(左母指と示指)	3	5	15	30	0.5	P.107	2秒圧3点×5列×1回
062		10	足趾関節運動	左手で包み上下運動	1	1	1	10	0.2	P.107	10秒目安
063		11	足底伸展	左手で足底を押す	1	1	1	10	0.2	P.108	10秒目安
064		12	下肢伸展	両手	1	1	1	5	0.1	P.108	5秒目安
							小計	532	8.9		
065	仰臥位 上肢・左側	01	腋窩部	重ね母指指圧(右下)	1	3	3	15	0.3	P.109	5秒圧3回
066		02	上腕内側部	重ね母指指圧(右下)	6	3	18	54	0.9	P.109	
067		03	肘窩部	両手指指圧	3	3	9	27	0.5	P.110	
068		04	前腕内側部	重ね母指指圧(自由)	8	3	24	72	1.2	P.110	
069		05	三角胸筋溝部	重ね母指指圧(左下)	3	3	9	27	0.5	P.111	
070		06	上腕外側部	両手指指圧	6	3	18	54	0.9	P.111	
071		07	前腕外側部	重ね母指指圧(右下)	8	3	24	87	1.5	P.112	1点目5秒圧×3回
072		08	手背部	対立圧(母指と示指)	3	4	12	36	0.6	P.112	
073		09	手指部	対立圧(母指と示指)	38	1	38	76	1.3	P.112	2秒圧
074		10	手掌部	両手指指圧	3	3	9	27	0.5	P.114	最後5秒圧×3回(右母指下)
075		11	上肢伸展	手関節保持(右手)	1	4	4	20	0.3	P.114	3回しごとく→5秒引き上げ
							小計	495	8.3		

076	仰臥位 下肢・右側	01	鼠径部	母指球圧(左)	3	3	9	27	0.5	P.102	
077		02	大腿前側部	重ね母指圧(左下)	10	3	30	90	1.5	P.103	
078		03	大腿内側部	重ね母指圧(左下)	10	3	30	90	1.5	P.103	
079		04	大腿外側部	両手母指圧	10	3	30	90	1.5	P.104	
080		05	膝蓋骨周囲部	片手母指圧	6	3	18	36	0.6	P.104	2秒圧6点×3周
081		06	下腿外側部	重ね母指圧(右下)	6	3	18	69	1.2	P.104	1点目5秒圧×3回
082		07	足関節部	片手母指圧(左)	3	3	9	27	0.5	P.106	
083		08	足背部	片手母指圧(左)	4	4	16	48	0.8	P.106	4点×4列×1回
084		09	足趾部	対立圧(右母指と示指)	3	5	15	30	0.5	P.107	2秒圧3点×5列×1回
085		10	足趾関節運動	右手で包み上下運動	1	1	1	10	0.2	P.107	10秒目安
086		11	足底伸展	右手で足底を押す	1	1	1	10	0.2	P.108	10秒目安
087		12	下肢伸展	両手	1	1	1	5	0.1	P.108	5秒目安
								小計	532	8.9	
088	仰臥位 上肢・右側	01	腋窩部	重ね母指(左下)	1	3	3	15	0.3	P.109	5秒圧3回
089		02	上腕内側部	重ね母指(左下)	6	3	18	54	0.9	P.109	
090		03	肘窩部	両手母子圧	3	3	9	27	0.5	P.110	
091		04	前腕内側部	重ね母子圧(自由)	8	3	24	72	1.2	P.110	
092		05	三角胸筋溝部	重ね母指圧(右下)	3	3	9	27	0.5	P.111	
093		06	上腕外側部	両手母子圧	6	3	18	54	0.9	P.111	
094		07	前腕外側部	重ね母指圧(左下)	8	3	24	87	1.5	P.112	1点目5秒圧×3回
095		08	手背部	対立圧(母指と示指)	3	4	12	36	0.6	P.112	
096		09	手指部	対立圧(母指と示指)	38	1	38	76	1.3	P.112	2秒圧
097		10	手掌部	両手母子圧	3	3	9	27	0.5	P.114	最後5秒圧×3回(左母指下)
098		11	上肢伸展	手関節保持(左手)	1	4	4	20	0.3	P.114	3回しごく→5秒引き上げ
								小計	495	8.3	
099	頭部	01	頭部正中線(1)	重ね母指圧(右下)	6	3	18	54	0.9	P.116	
100		02	頭頂部(1)	片手母指圧(左→右)	36	1	36	108	1.8	P.116	
101		03	頭部正中線(2)	重ね母指圧(右下)	6	1	6	18	0.3	P.116	
102		04	頭頂部(2)	両手母指圧	36	1	36	108	1.8	P.116	
103		05	頭部正中線(3)	重ね母子圧(右下)	6	1	6	20	0.3	P.116	6点目は5秒圧
								小計	308	5.1	
104	顔面部	01	前頭部	重ね母指圧(右下)	3	1	3	9	0.2	P.118	
105		02	鼻両側部	示・中指重ね二指圧	3	1	3	9	0.2	P.118	
106		03	頬骨部	四指圧	3	1	3	9	0.2	P.118	
107		04	眼窩部・こめかみ部	片手母指圧(左→右)	22	1	22	66	1.1	P.119	
108		05	眼球部掌圧	両手掌圧	1	1	1	10	0.2	P.119	軽圧で10秒
								小計	103	1.7	
109	胸部	01	肋間部	片手母指圧(左→右)	48	1	48	144	2.4	P.120	左右4点6列
110		02	胸骨部	両手母指圧	5	3	15	45	0.8	P.120	
111		03	胸部輪状掌圧	両手掌圧	1	1	1	20	0.3	P.120	外回し10回、深呼吸2回
								小計	209	3.5	
112	腹部	01	「の」の字型掌圧	右手掌圧	9	3	27	81	1.4	P.122	
113		02	腹部20点圧	両手母指圧	20	3	60	180	3.0	P.123	
114		03	小腸部	両手母指圧	8	3	24	72	1.2	P.124	
115		04	下行結腸部	右手掌圧	4	3	12	36	0.6	P.124	手掌全体で3秒圧
116		05	腹部掌圧(波状・輪状・振動)	両手掌圧	3	1	3	20	0.3	P.124	波状5往復、輪状10回
117		06	上前腸骨棘部の掌圧	両手母指球圧	1	10	10	10	0.2	P.124	
118		07	腰部こねあげ	両手三指圧	1	3	3	9	0.2	P.126	
119		08	側腹部	両手掌圧	1	3	3	9	0.2	P.126	
120		09	腹部なでおろし・振動掌圧	手掌・重ね十字掌圧	2	1	2	20	0.3	P.126	なでおろし10回、振動10秒
								小計	437	7.3	
							合計	1639点	4876秒	81.2分	

【備考】

※1 特に記載ない箇所は通常圧 = 3秒圧

※2 患者の体位変換・施術者のポジションチェンジに要する時間はカウント外

【出典】

指圧療法学 改訂第1版

出版：学校法人浪越学園 日本指圧専門学校

編者：石塚 寛（日本指圧専門学校 校長／徳島大学 名誉教授／医学博士）

発行年：2010年6月

ISBN978-4-86102-165-7

指圧療法学

