

## ◎自己療法ビデオ収録内容

### 【顎関節編】

- 1 骨盤静圧体操（骨盤の歪みを自分で治す方法）
- 2 棘突起静圧体操（背骨の歪みを自分で治す方法）
- 3 胸骨静圧体操
- 4 頸椎静圧体操（首の歪みを自分で治す方法）
- 5 合掌体操（精神統一の方法であり、手の疲れを取る）
- 6 合指体操（腕、肩の疲労回復と緊張の解消）
- 7 指撫法
- 8 指頭静圧運動法
- 9 顎関節指頭静圧動作法
- 10 顎関節体操

### 【心筋梗塞・狭心症編】

- 1 骨盤静圧体操（骨盤の歪みを自分で治す方法）
- 2 棘突起静圧体操（背骨の歪みを自分で治す方法）
- 3 胸骨静圧体操
- 4 頸椎静圧体操（首の歪みを自分で治す方法）
- 5 合掌体操（精神統一の方法であり、手の疲れを取る）
- 6 合指体操（腕、肩の疲労回復と緊張の解消）
- 7 指撫法
- 8 指頭静圧運動法
- 9 指撫法
- 10 指頭静圧動作法

### 【頭痛、肩凝り編】

- 1 骨盤静圧体操（骨盤の歪みを自分で治す方法）
- 2 棘突起静圧体操（背骨の歪みを自分で治す方法）
- 3 胸骨静圧体操
- 4 頸椎静圧体操（首の歪みを自分で治す方法）
- 5 合掌体操（精神統一の方法であり、手の疲れを取る）
- 6 合指体操（腕、肩の疲労回復と緊張の解消）
- 7 指撫法
- 8 鉢巻体操

## 【腰痛編】

### 1 身体を反らして痛い場合

- 1 骨盤静圧体操（骨盤の歪みを自分で治す方法）
- 2 棘突起静圧体操（背骨の歪みを自分で治す方法）
- 3 胸骨静圧体操
- 4 頸椎静圧体操（首の歪みを自分で治す方法）
- 5 膝抱え体操
- 6 膝立て体操

### 2 身体を前に屈めて痛い場合（朝、顔を洗う時に腰が痛い等）

- 1 骨盤静圧体操（骨盤の歪みを自分で治す方法）
- 2 棘突起静圧体操（背骨の歪みを自分で治す方法）
- 3 胸骨静圧体操
- 4 頸椎静圧体操（首の歪みを自分で治す方法）
- 5 腰背部鍛練法

## 【股関節編】

- 1 下肢足踏み運動
- 2 下肢開脚運動
- 3 足組み運動
- 4 伏臥開脚捻転運動
- 5 側臥足踏み運動
- 6 指頭静圧動作法