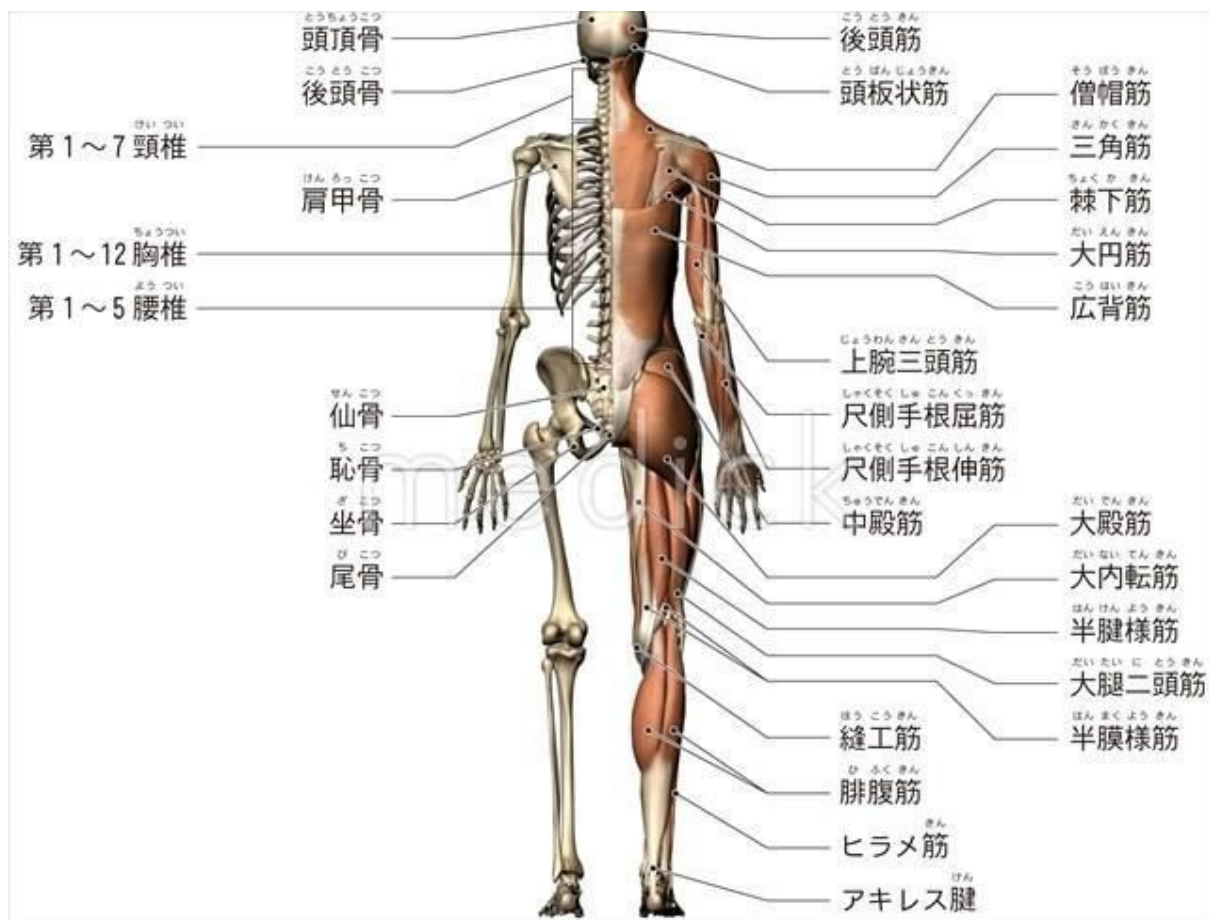


## 金魚（きんぎょ、英：Goldfish）

### 【解剖】

骨と軟骨によって構成される全身の骨組みを骨格という。骨格は、体形を保ち、身体を維持し、臓器を囲んで保護する器官であり、骨に付着する骨格筋や靭帯の作用によって動く運動器でもある。

また、骨に付着し、収縮することで体幹（頭頸部、胸部、腹部）や体肢（上肢、下肢）の骨格を動かす筋を骨格筋といい、全身の骨格とともに運動器とよばれる。骨格筋は意識的に動かすことが出来る随意筋であり、大部分は左右一対で、総数は650個ほどである。

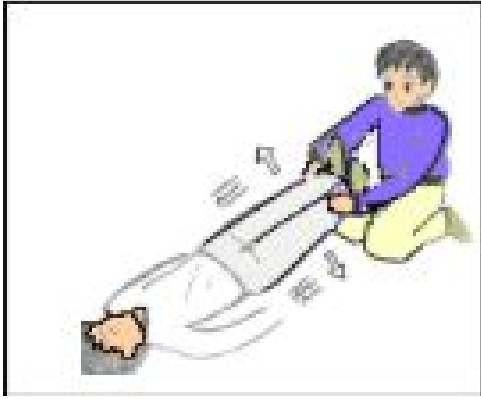


### 【東洋医学的見解】

### 【手技】

#### やり方①

1. クライアントの両足を持ち上げ、足首を両手で下から支える
2. 左右の脚を離れた状態で左右に揺らして全身がゆらゆらする状態にする。（この時、全身の状態を観察する）



## やり方②

1. 仰向けになっているクライアントの横から両足首を固定する
2. 足裏から振動させて全身を揺らす



### 【施術者の意図するもの】

- ・全身のゆるめ（骨、筋肉、内臓、すべての細胞、こころもゆるめる感じ）
- ・ゆるみの少ないところの確認（関節の硬い所とか、ブロックしているところとか）
- ・クライアントにリラックスして受けてもらうための準備

### 【期待される効果】

リラックス

### 【注意点】

揺れが下半身や胸までにならないよう頭まで揺れるように気をつける