



おやこ整体教室

～知って良かった、もっと子どもと近くなれる気がする～

親がわが子を思って触れるその手は、プロの治療家の手と同じです。
愛情はそれだけでプロの「技」になり替わるのです。

「いたいのでいたいのでとんでけ～」とやっただけで、
不思議と痛みが消えたという経験はありませんか？

これがいわゆる「手当て」の始まりだともいわれています。

やり方がわからなくても、上手に出来なくても、
「愛情ある手」というだけで十分なのです。
もちろん、お子さんの手も同じです。

「触れ愛」は親子相互の心と体を癒やします。
この「おやこ整体」が家族間のスキンシップの懸け橋となり、
ふれあいが家族間の調和のお手伝いとなりますよう願いを込めて。

NPO おやこ整体協会

おやこ整体“6つ”の技！



1. かもつれっしゃ



かも〜つれっしゃ しゅっしゅっしゅっ♪
いそ〜げ いそげ しゅっしゅっしゅっ♪
こんどのえきで〜 しゅっしゅっしゅっ♪
つもうよにもつ がっちゃん♪

「かもつれっしゃ」の部分は肩を横に大きくなでます。
「しゅっしゅっしゅっ」の部分は背中を上から下にしゅっしゅっしゅっ！と早くなでます。

★コツ★

筋繊維を整えるイメージで行ないましょう。
これだけでもコリは緩みます。

2. 肩をたんとん



かあさん おかたを たたきましょ〜♪
たんとん♪ たんとん♪ たんとんとん♪
かあさん そんなに いいきもち〜♪
たんとん♪ たんとん♪ たんとんとん♪

指の間を開いて、しなやかにたたきましょ。

たたいてほぐすのではなく、刺激を与えて血行を促進し、
筋肉がゆるむイメージです。

★コツ★

小指の先の方を意識してたたくと気持ちいいです。

3. 背中でおはなし



背中合わせで座って、肩からおしりまで、ピッタリとくっつけます。

前後にゆらゆら、左右にゆらゆら、ぐるぐる回したりしてみましよう。

背中が気持ちよく緩むのを感じてみてください。

★コツ★

お互いの温かさや、リズムを感じながら、動きを合わせていきます。

4. 金魚ゆらゆら



金魚が泳ぐように、足元から全身を気持ちよくゆらしていきます。

チカラまかせに動かすのではなく、ちょうど縄跳びでへび遊びをするように、全身が蛇行するような動きです。

★コツ★

カラダのリズムに合わせて、小さな力で揺らせます。気持ちの良い揺れが全身の緊張をほぐします。

5. 足首くるくる



動く範囲の中でめいっばいまわします。
無理にぐいぐいまわさないようにしましょう。
10回ずつ交互にまわすと気持ちがいいです。

足首は全身を支えるとても大切な関節です。
ここが固くなると、ヒザや腰の負担が増えて、体中が痛
くなります。
ここをゆるめることは全身をゆるめることにつながり
ます。
しっかりとまわしてあげましょう。

★コツ★

回す時に少し足を引くと、揺れが全身に伝わります。

特別編

腰のお手当て～親から子どもへ～



骨盤の真ん中には、「仙骨」といって、体の土台とな
るとも大切な骨があります。
場所はちょうどズボンのおしりポケットの間くらい。
この骨は、脳と直接つながっている中枢神経の末端にあ
たり、東洋医学的には生命エネルギーである「気」の出
入り口とされています。
仙骨が歪むと骨盤も歪み、全身に影響が出ますし、生命
エネルギーにも乱れが生じます。

腰痛だけでなく、肩こりや生理痛、妊婦さんでは逆子の
原因になるともいわれています。
また、ストレスが多い方も仙骨に歪みが多くみられます。

★コツ★

仙骨に優しく手を置き、手のひらで呼吸するようにゆったりと、左右に揺らしてあげます。
ここを優しく手当することで、心身ともにリラックスすることができます。
お子さんの寝つきが悪い、なにか悲しいことがあったという時などは、お布団の中でこの手
当てをしてあげてください。おねしょが止まったという体験談も寄せられています。

6. カレーを作ろう

①まずは全身をごろごろ、ごしごし洗っていきます。



うで→肩→背中→腰→おしり→ふともも→ふくらはぎの順に。
気持ちいいところを聞いて、そこを重点的に洗います。

★コツ★

ふくらはぎの部分は、ヒザに負担がかからないよう、かる～く行なってください。



②一口大に切っていきます。

「肩をたんとん」の手を包丁にみたてて、全身をトントントン！と細かく切っていきます。

ごろごろ洗った時と同じ順番で行ないます。

★コツ★

気持ちいいところはたくさん切ってあげましょう。



③切った材料を集めておなべに入れます。

おなべはおしりです。

手や足など体の末端から、背中やふとももを通してざっざざっと両手で材料を集めるようにおしりに持っていきます。

★コツ★

「かもつれっしゃ」の時のように、指先を使うと気持ちがいいです。



④手でふたをして、ぐつぐつ煮ていきます

骨盤の真ん中にある「仙骨」という骨の上に、両手を重ねて優しくふたをします。

相手の呼吸に合わせてゆったり、気持ちよく、小さく揺らしてあげてください。

★コツ★

ことこと煮込むようなイメージです。

回数は100回くらいが目安です。これでカレーの出来上がり！

「わが家のおやこ整体」エピソード募集中♪

ブログ「おやこ整体のすすめ」でお子さんとのほっこりエピソードを紹介させていただきます。

「お父さんにやってあげたら喜んでくれた」、
「子どものやさしさが見えた」など、なんでもOK！！
HPのコメント欄か、メール(info@oyakoseitai.info)までお寄せください。

HPでは他にもおやこ整体の動画や新技、子育てコラムなどを書いています。

ぜひご覧ください♪



おやこ整体協会 で 検索

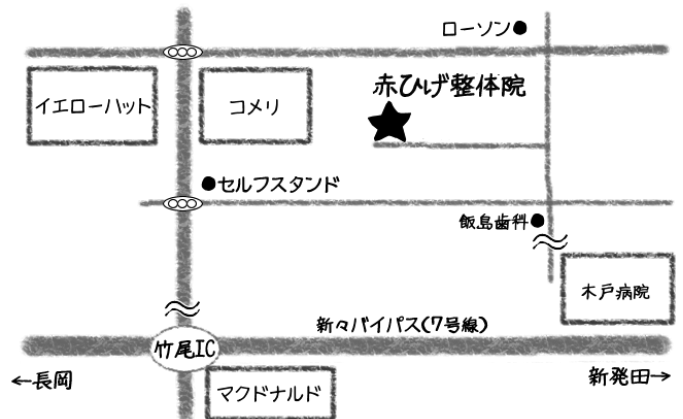
親子整体に関するお問い合わせ
整体のご予約もお気軽に下記までどうぞ
NPO おやこ整体協会（赤ひげ整体院内）

☎025-211-7201

新潟市東区牡丹山 5-4-6-5

営業時間9時～20時

木曜・日曜・祝日定休



「抱きしめる、という会話。」

子どもの頃に
抱きしめられた記憶は、
ひとのこころの、奥のほうの、
大切な場所にずっと残っていく。

そうして、その記憶は、
優しさや思いやりの大切さを教えてくれたり、
ひとりぼっちじゃないんだって思わせてくれたり、
そこから先は行っちゃいけないよって止めてくれたり、
死んじやいたいくらい切ないときに支えてくれたりする。

子どもをもっと抱きしめてあげてください。
ちっちゃなところは、いつも手をのばしています。

2003年 公共広告機構（A C）