

身体の反応を引き出す ROM エクササイズ

身体は、触れ方で反応が変わります。

ROM エクササイズの目的は、ただ関節を動かすことではなく、身体本来の動きを引き出すことです。

その視点が、ROM エクササイズの質を高めます。

持ち方

- ☐ 指や手のひらが点ではなく、面で触れる
- ☐ 小指側から包むように支える
- ☐ 手首を安定させ、身体全体で誘導する

感じるポイント

- ☐ 筋緊張や代償運動の変化を感じる
- ☐ 呼吸の変化を感じる
- ☐ 目的とする筋肉の働きを感じる

観察ポイント

- ☐ 表情や呼吸がリラックスしている
- ☐ 関節運動時の抵抗感の変化を感じる
- ☐ ROM 後の動作の変化を確認する