

OCL 式セルフチェック表（頭蓋骨編）

痛みがなかなか治らないのは痛みが出ているところ=原因ではないからです。
この表で頭の歪みを、**頭蓋骨**、**顎関節**、**脳**の3つに分けて、
本当の原因となる身体の歪みを自分自身で見つけてみましょう。



耳の高さに左右差がある



頭の筋肉の硬さ



硬くない

硬い



脳



口を開けて顎がブレる



ブレない

ブレる



顎関節




頭蓋骨



※QRコードを読み込むと
各部の歪みに対応した OCL ストレッチを
動画で見ることができます。

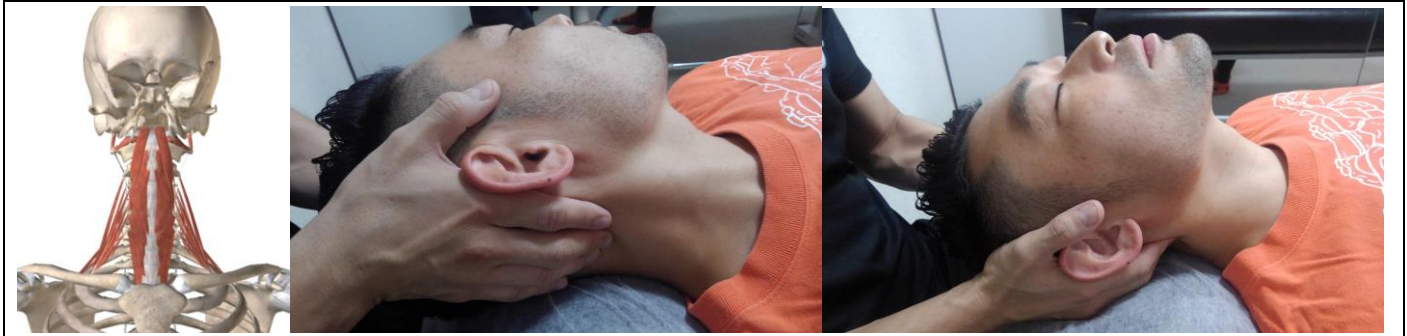
チェックをして歪みのある部分の OCL ストレッチをしてみましょう。
OCL ストレッチで歪みが改善し、先程より痛みが軽減したらその歪みが原因です。
セルフチェックや OCL ストレッチに関するご質問は LINE でご連絡ください➡



 **O.C. Labo** 【鍼灸整体院 O.C.Labo】
☎03-3984-5425（13：00-21：00）



頰椎



種類：関節

目的：斜角筋と椎前筋の緊張を改善する

順番：中指を頰椎横突起の前結節に当てる

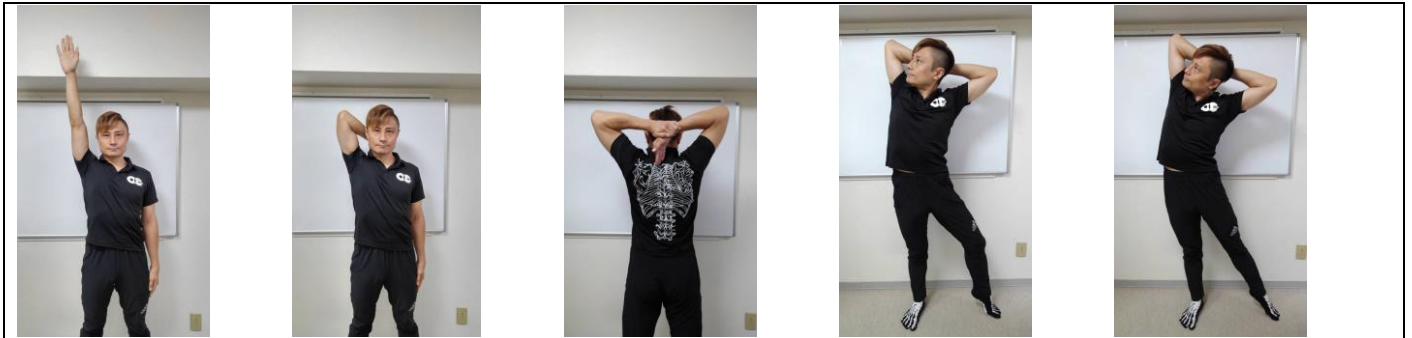
→軽く顎を挙げさせる

→斜角筋が OFF になる角度に頰椎を側屈回旋させる

→牽引して ON にする

OCL ストレッチ：椎前筋

椎前筋



目的：椎前筋の緊張を改善する

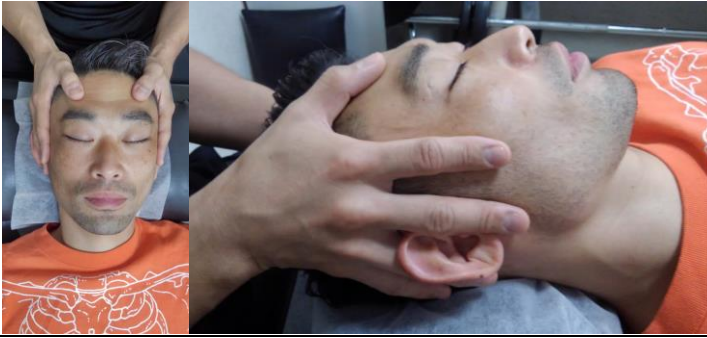
注意点：肩は屈曲

背中を丸めない

肘を頭の方に引かない

1. 片手を正面から挙げる
→肘を伸展しながら肩を屈曲することで肩の外旋がキープでき、肩甲骨の上方回旋で上部胸郭が開きやすくなる
2. 手の平を後ろに向ける
→肘の回外で DBAL を繋げて 3 が繋がりやすくなる
3. 肘を曲げ背中に小指を付ける
→三頭筋を伸展して DBAL を繋げる
4. 反対の手で手首を握り、肘を開いて胸を張る
→DBAL で肩甲骨を上方回旋させて上部胸郭を開くことで 8 が入りやすくなる
5. 挙げた手と反対側の膝を曲げカカトをあげる
→踵を挙げた側に骨盤を回旋させ脊椎を伸展させる
6. 顔を 1 の側に向ける
→椎前筋を OFF にする
7. 顔を向けた側の肘を天井に向ける
→体幹を側屈して横隔膜を OFF にすることで前縦靭帯を OFF にする
8. 息を大きく吸う
→下部胸郭が開き、椎前筋が ON になる
9. 反対も同様に、左右交互に 2 ～ 3 セット

脳の自律神経



種類：筋 神経

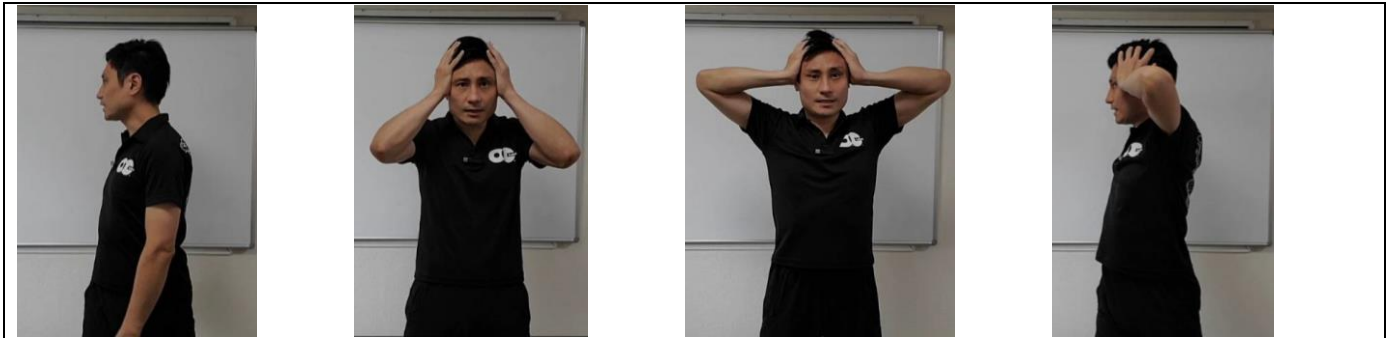
目的：頭部の筋の緊張を改善する

順番：中指と薬指で耳を挟み側頭部に手の平を当てる

→軽く牽引して側頭筋の OFF を作る

OCL ストレッチ：頭の緊張

頭の緊張



目的：脳の緊張を改善する

注意点：圧迫や上にずらす時は優しく
背中を丸めない

1. 身体を左右に捻る
→ 4の時に改善していなければ刺激が強過ぎることが確認できる
2. コメカミを優しく押さえて少し上にずらす
→ 側頭筋のOFFを作り、側頭骨の圧により頭蓋骨が屈曲する
3. 肘を開いて胸を張る
→ 胸郭を開くことでLLとDFLがOFFになり、頭蓋骨の屈曲にONを作る
4. 身体を捻って息を大きく吸う
→ 側頭骨の回旋で頭蓋骨に動きを作り、頭蓋骨の側屈回旋にONを作る
5. 左右交互に3セット行う

頭部の筋



種類：筋

目的：頭部の筋の緊張を改善する

順番：前頭部に手を当てて側頭筋の OFF を作る

→咬筋と側頭筋と帽状腱膜を ON にする

OCL ストレッチ：頭

頭



目的：頭部の筋の緊張を改善する

注意点：首に緊張が出ないように対角線上を押さえる
指先でひっかくのではなく頭皮を動かすように

1. コメカミを押さえて反対側のコメカミの皮膚を動かす
→固定で側頭筋と耳介筋の OFF を作り、動かすことで ON にする
2. おでこを押さえて反対側の後頭部の皮膚を動かす
→後頭筋の OFF を作り、動かすことで ON にする
3. 後頭部を押さえて、反対側のオデコからの皮膚を動かす
→前頭筋と帽状腱膜の OFF を作り、動かすことで ON にする

蝶形後頭底結合の側屈回旋



種類：関節

目的：蝶形後頭底結合の動きを作って頭蓋骨の歪みを改善する

順番：手の平を側頭部に当てる

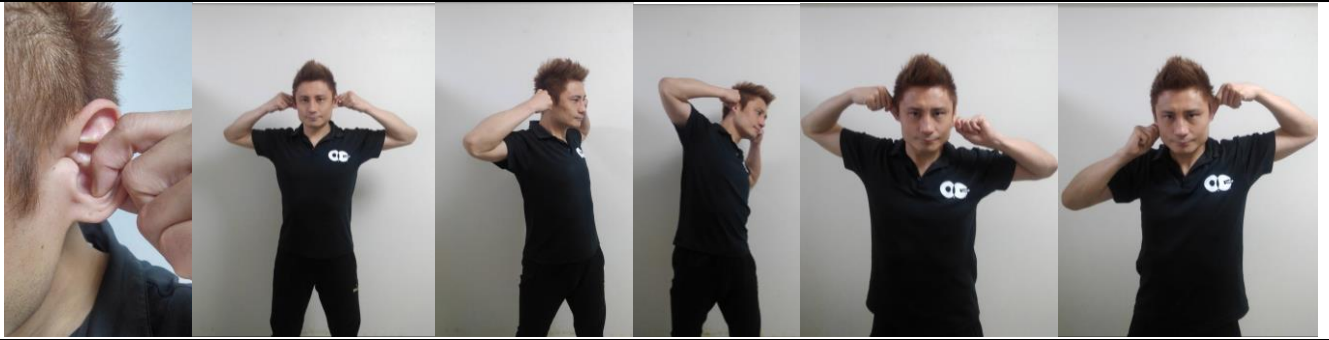
→反対の手を対側の前頭骨に当てる

→軽く顎を挙げさせ DFL の OFF を作る

→軽く牽引しながら回旋させる

OCL ストレッチ：耳

耳

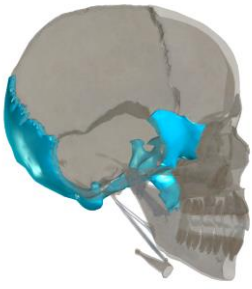


目的：頭蓋骨の緊張を改善する

注意点：耳の具の部分をつまむ
背中を丸めない
上半身の形を崩さない

1. 左右の耳をつまむ
→耳を引いて側頭筋の OFF を作る
2. 胸を張って肘を開く
→胸郭を開いて DFL を繋げ、LL を繋げやすくする
3. 体を捻る
→LL を繋げ、頭蓋骨に側屈回旋の動きを作る
4. 捻った側に倒す
→LL を繋げ、更に頭蓋骨に動きを作る
5. 息を大きく吸う
→胸郭を開き DFL と LL を ON にする
6. 左右交互に 2～3 セット
7. 耳の上と耳たぶをつまんで同じように行う
→色々な角度で側頭筋の OFF を作り頭蓋骨に立体的な動きを作る

蝶形後頭底結合の屈曲伸展



種類：関節

目的：蝶形後頭底結合を屈曲させて頭蓋骨の動きを改善する

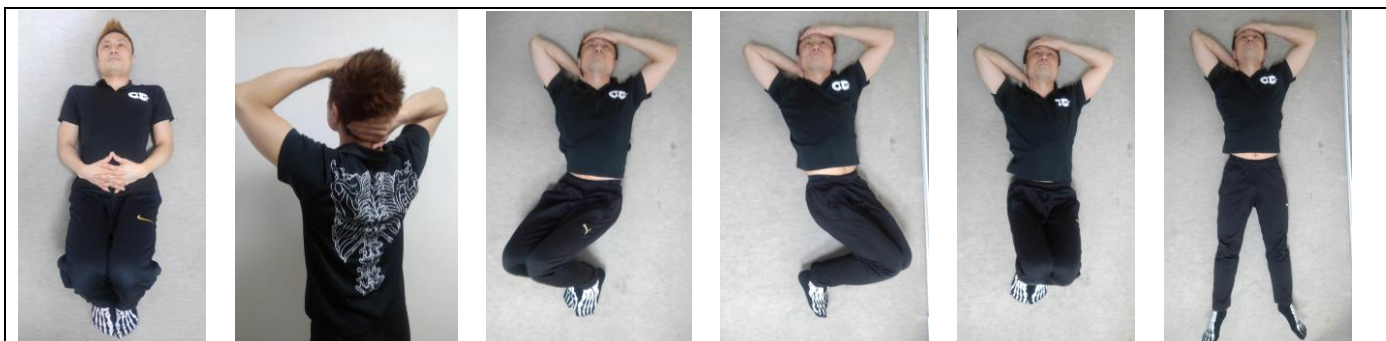
順番：手の平を前頭骨と後頭骨に当てる

→軽く顎を挙げさせて縦隔を OFF にする

→前頭骨と後頭骨も OFF にしたまま牽引して蝶形後頭底結合を屈曲し縦隔を ON にする

OCL ストレッチ：頭蓋骨

頭蓋骨



目的：蝶形後頭底結合の動きを作る

1. あおむけで両膝を立てる
→脊椎を屈曲して、DFLのOFFを作る
2. 首と頭の付け根と、おでこに手の平を当て顎を挙げる
→顎を前に出すように伸展することでDFLを繋げ、頭蓋骨の屈曲を作る
3. 両膝を付けたまま倒して息を大きく吸う
→左右に倒すことでDFLに張力が働き頭蓋骨の側屈回旋を作る
4. 左右交互に2～3セット
5. 一度両膝を立てから、膝を伸ばして息を大きく吸う
→DFLのONを作り、蝶形後頭底結合にONを作る

顎関節



種類：関節

目的：顎関節の緊張を改善する

順番：手の平を側頭部に当てる

→反対の手の示指を耳に入れ顎関節の後ろに当てる

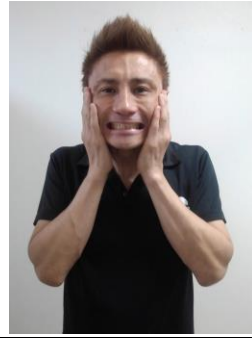
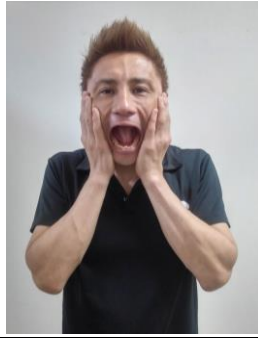
→軽く顎を挙げさせDFLのOFFを作る

→軽く牽引しながら回旋させて蝶形後頭底結合に動きを作る

→ゆっくり口を開閉させる

OCLストレッチ：顎

顎



目的：顎関節の関節包の動きを改善する

注意点：親指は添えるだけ

1. 親指を顎関節の後ろに当て、手の平を頬からコメカミまで包むように充てる
→顎関節の関節包と咬筋や側頭筋の OFF を作る
2. 口を大きく開いて息を大きく吸う
→咬筋と側頭筋を伸展して ON を作る
3. 口を閉じて息を大きく吸う
→咬筋と側頭筋を収縮して ON を作る
4. 2～3セット

