

## 季節の変わり目、身体の切り替え

3月中旬が過ぎ、いよいよ本格的に春へ移り変わる時期になりました。

この時期は、特に気温の差が大きくなり、身体の調子が整えづらくなる季節です。特に疲れてもいないのに気だるくなったり眠気が襲って来たり…。気温差が大きいので、自律神経が変化に追いつかず、このような症状が出てくるようです。

そしてもう一つ、メラトニンというホルモンも影響しているようです。

メラトニンは眠気にかかわってくるホルモンで、夜になり外界が暗くなると体内に分泌され眠るように指示を与えます。

夜の時間が短くなるにつれて、徐々に少なくなってきますが、分泌量が整うまでは必要とされるよりも多く分泌してしまい、眠気やだるさが出てくるようです。

そこで重要になってくるのが、よく眠ることです。

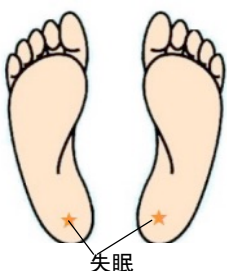
特に、眠りが浅い方やなかなか寝付けない方はこの調整が難しいと思いますが、眠れないからとテレビや携帯で明るくしていると、余計に脳の中もうまく切り替えができません。

無理に寝ようとするのもあまりよくないそうですが、自分に合った睡眠方法を見つけ季節の変わり目に負けない体作りをしてみましょう。(成島)



## 睡眠障害に効果的なツボ

睡眠障害は、複雑な病態です。原因が多岐に渡っていることも多くあり、改善は容易ではないことが多くあります。東洋医学においても、症状改善のためのツボは多々あります。体質改善を目的としたツボもありますが、今回、その症状改善のための効果をそのまま文字名にした「失眠」をご紹介します。



失眠

かかとの中央にある失眠は、硬くて鈍感なので、親指でかかと中央を垂直に押ししたり、ゴルフボール等で押すのも良いでしょう。また、ツボにこだわらず、足裏全体や足の指を揉むことで効果的なことも多くあります。(草の根)

最後までお読み頂き、ありがとうございます。  
当会や在宅医療マッサージについて、ご興味・ご関心をお持ち頂きましたら幸いです。

## マッサージでできること⑰ ～症例を参考に～

【夢をかなえるためのチームワーク】

N.Nさん(66歳、男性)：肺癌転移による対麻痺

Nさんにはどうしても叶えたい夢がありました。それは自分の足で歩くというものです。

立ち上がれるようになると、筋肉痛様の痛みや疲労が強くなり、我々マッサージ師にお呼びが掛かりました。初回の施術で、パンパンになる脚のダルさや痛みが軽減し、疲れも取れた印象だとNさんに言って頂けました。

実は、当初、ケアマネジャーや理学療法士からは、マッサージよりも機能訓練を求められていました。しかし、関わり始めた直後にケアマネジャーが異動のため経験が浅い方と交替し、彼女が全体を把握するためにマッサージ師も含めた担当者会議を催して互いに話し合うようになった結果、Nさんの夢を叶えるために必要な役割を各専門家として見直しました。我々は、リハビリ担当者の歩行機能訓練の後にマッサージの施術をすることで、疲労回復を図ろうとなりました。

この担当者会議では、訪問入浴担当は感染症を起こさないように身体を清潔に保ち、介護用具業者はリハビリの機能訓練をより効率的に補えるようなものを探るために日々PTと相談していました。各々の業務後に長時間、話し合う回数、互いに信頼関係も深まる中で、Nさんを支えていこう！と結束が固いのを実感しました。

残念ながら、Nさんは夢を叶える前に亡くなってしまいました。しかし、Nさんに携わったことで、担当者が各々の領域で力を発揮できれば、患者さんの負担も軽減できますし、より明確な指導やセルフケアの方法なども伝えられると再認識できました。(IGNIS)

## ◆訪問医療マッサージを考える会つくば

つくば市内での在宅における訪問医療マッサージの現状を少しでも改善させ、利用者やその家族に喜ばれるよう、市内のマッサージ師(鍼灸師も含む)有志で2015年に結成しました。(2017年3月現在、マッサージ師8名、鍼灸師8名所属)

発行：つくば草の根はりきゅう院(大角豆 2012-43)

029-859-3648

事務局：こぼり治療院029-869-9979

◆ホームページ随時更新中！

<http://medical-massage-at-home.com>

◆協力：つくば鍼灸マッサージ師会

