

3年目を迎えました

当紙も25号となり、3年目に入りました。これも皆様からの有形無形のご支援のお蔭と感謝しております。

マッサージの効果・効用や東洋医学の知恵が世間にあまり認知されていないと感じ、情報発信していこうと決心したのが2年前でした。

これからも引き続き、在宅の患者さんや介護されている御家族の肉体的・精神的負担を軽減していけるよう、微弱ながらもお手伝いしていきたいと思います。

マッサージでできること 24～症例を参考に～

【物干し竿が高くなってきた 86歳女性】

一人暮らしのAさんは、脊柱管狭窄症と腰椎圧迫骨折の既往歴があります。背中が徐々に丸まってきたことで「物干し竿がだんだん高くなってきたように感じる」と洗濯物を干すのが辛くなってこられました。足の痺れもあり、家の中は掴まりながらの移動となります。

訪問マッサージでは、体幹部と下肢のマッサージの施術を行った後、筋力をつけるための運動療法を行っております。以前は、座位で体幹が後ろに大きく傾いてしまう状態だったのが、少しずつ改善していきました。

脊柱管狭窄症や腰椎圧迫骨折の既往歴がある方には、高い確率で体幹屈筋群の過緊張と骨盤の後傾が認められます。腹直筋や内外腹斜筋、腸腰筋などの筋緊張をマッサージなどで緩め、骨盤を前傾させる筋カトレーニングなどを行うと、背すじが伸びて姿勢維持がしやすくなります。Aさんも施術後には姿勢を保つのが楽になると共に、痺れも少し緩和するそうで、とても喜んで頂いております。

最近、物干し竿を少し低くされ「ヘルパーさんに頼ってばかりじゃあね、パンツくらい自分で干すんだ。」と前向きなAさん。施術の後、調子の良い時は掴まらずに玄関までお見送りして下さります。

日常生活の小さな不都合に、患者様のお身体の変化が潜んでいるように感じます。大きな苦痛に繋がらないように、患者様の暮らしを支えられるよう精一杯努力して参ります。（のんき）



季節のコラム ～冷えるのは怖い～

寒さは、皮膚表面の血管を縮こませたり、皮膚そのものを緊張させたりします。意識に上らなくても、足先やふくらはぎ、お尻などが触って冷たければ、冷えは体に深く入り込んでいます。

体のあちこちの血の巡りが悪く、内臓の調子も落ちているとも捉えられており、機能の低下した内臓に関連した症状の併発が考えられます。肩凝りと頭痛、あるいは腰痛など下半身の痛みと消化器不良などといった、一見、無関係とみられる症状でも、同時に訴える人は、体が冷えたことが原因であることが多く見られます。

靴下やズボン下の重ね着（寝間着も）、湯たんぽの活用、しっかり入浴する、といった対策が有効です。

こんな本を読みました



『介護民俗学へようこそ！～「すまいるほーむ」の物語～』

（新潮社、六車由美著、2015年）

筆者は民俗学を専門に大学准教授にまでなられ、現在は介護福祉施設で働かれている女性です。彼女は、勤務する施設の利用者に歩んできた人生について聞き書きを行い、1人1人の生き様を表現していくことで、「ケアする者とされる者の間の一方的な関係の枠組みが取り除かれ、利用者が人生における師に逆転する」と述べています。

マッサージ現場でも、じっくりと会話しながら行うケースが多いです。人生の大先輩に施術する際、その方の生き方や価値観をしっかりと聴いていきたいと改めて感じた一冊でした。（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。

◆訪問医療マッサージを考える会つづば

つづ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10月現在、マッサージ師9名、鍼灸師9名所属）

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>