

マッサージでできること 31 ～症例を参考に～

【姿勢が改善したことで生活の質も良くなった事例】

Uさん(80才)はタクシーの運転手をされていた男性です。退職されてからは、あまり運動をしないままご自宅で過ごしており、持病の腰痛が徐々に増悪し、主治医からは「脊柱管狭窄症」の診断を受けました。Uさんの姿勢は円背であり、歩行時には杖が手放せず、腰の痛みにより、耐えながら歩いていたところ、ケアマネージャーの紹介により、訪問マッサージのご利用が始まりました。

マッサージ導入前に伺ったところによると、腰痛のため背臥位になることができず、側臥位で睡眠をとっていました。職業歴と睡眠時の姿勢からも股関節屈筋群の筋緊張や筋短縮が推測された為、同部位のマッサージを中心に、週に1回の頻度で施術したところ、1ヶ月後には背臥位ができるようになりました。施術を続けると少しの間は杖を使用せず歩けるようになり、背筋も伸びて歩ける距離が徐々に長くなっていきました。現在は患部の筋緊張緩和と関節拘縮の改善と予防のためのマッサージと、施術後に体幹や下肢のストレッチや関節可動域等の機能訓練を継続しており、「毎回楽しみにしているよ。」と仰っておられます。



Uさんに限らず、生活習慣によって同じ姿勢が長く続くと、関連する筋肉の伸縮性が低下して、筋肉のコリや筋緊張、痛みなどの諸症状が現れます。さらに姿勢が崩れた状態が続くと骨にも負荷がかかり、圧迫骨折などの不可逆的な骨疾患を生じてしまう恐れもあります。特に高齢者の方は、座位姿勢が長くなることが多い為、股関節屈筋群の短縮、肩背部の円背、頸部伸筋群の過緊張を伴う場合が多いようです。マッサージを行うと、筋緊張が和らいで血液循環を改善し、筋肉の伸縮機能が取り戻されて、症状を緩和する効果が期待できます。

筋肉の柔軟性(や脊椎全体の可動性)が低下してくると、背臥位で眠れずに左右どちらかの側臥位で眠るようになるため、下になる側の肩が圧迫を受けて肩関節の可動域にも影響を与えることがあります。また、背臥位ができないと寝返りが困難となります。寝返りは体幹の屈筋群が自然にストレッチされますし、体圧が分散して血栓や床ずれ、関節拘縮の予防にもなるので重要です。

皆さんも座っている時や眠っている時の姿勢、身体の癖などを見直してみてもいかがでしょうか？ (のんき)

こんな本を読みました



『生き心地の良い町～この自殺率の低さには理由がある～』

(岡檀 著、講談社)

本書は、副題の通り、自殺がなぜ起きるのか？の原因ではなく、「なぜ起きないのか？」を追った内容です。起きてもいないことの因果関係を考えるのは、非常に稀なものだと言えます。

地域で暮らす多くの方が生き生きと過ごせるのが理想と考えられます。その真逆は、自殺率が高い地域と言えるでしょう。「生きて行くのがつらい、生きづらさの嵩じた先に自殺があるとすれば、自殺の少ない社会は『生き心地のよい』社会であると言える。自殺対策とはすなわち、人間にとって生き心地のよい世界をどう作り上げるかと言う、試行錯誤そのものである。」(本文より)

では、具体的にどのような対策ができるのか？本書では、「絆」や「助け合い」が必ずしも自殺を抑制する要素として機能していないと指摘した上で(注：重要性を否定してはいません)、人々の繋がり方という“質”の点で程良い柔軟性が妥当だと示しています。

ところで、我々マッサージ師・鍼灸師は、業務として手を当て施術している中で、多くの場合、患者さんと色々な話をします。心の内を話されることも少なくありません。いかなる姿勢で傾聴するかを改めて考えさせられるようになった良書でした。(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ば

つ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。

(2018年4月現在、マッサージ師9名、鍼灸師9名所属)

事務局・発行元：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>

