

## マッサージでできること 35 ～症例を参考に～

### 【 ユマニチュードを実践し著効が見られた事例 】

ユマニチュードは、特に高齢者と認知症患者において有効とされている、知覚・感情・言語による包括的なコミュニケーションに基づいたケア技法の1つです。(本年5月号 vol.32 で書籍紹介)

今回はこのケア技法を用いて接したところ、著効が見られた事例をご紹介します。

Jさんは93才の女性で、お身体の具合は、膝関節や股関節に拘縮があり、日中は車椅子で過ごします。自分で何かしようとする意思を見せることはほぼなく、身体を動かすことはありません。私がマッサージ施術に入ることになったのは、今以上に関節が固まると介護にも支障が出ると考えられたからでした。

さらに認知症日常生活自立度Ⅳです。直前のこともすぐ忘れるほどの状況ですが、感情は豊かで、自分が大切にされていないと感じることに不満を表します。無口になるのは序の口で、睨んだり大声を出したり、何かにつけ抵抗したりされるのです。

ユマニチュードの技法として、以下を実践しました；

・近付いてからではなく、少し手前から、名前を呼ぶ。

～いきなり声を掛けられたり、触られたりすると、誰でも驚きます。少し手前から名前を呼び、自分に用がある人が近付いていると意識してもらうことで、安心を作れます。



・次に行う動作を伝える。

～自分が次にどのような状況になるかが分からないと、不安になるものです。「マッサージをしに来ました」「(腕の)次は足のマッサージをします」等、お伝えすることを意識しています。

・目が合ったら必ず微笑み返す。その際、できるだけ声を掛ける。

～“目が合っても何も反応しない”のは、その人の存在を無視するに等しい行為だと、ユマニチュードでは教えています。Jさんがそこに居てくれて嬉しい、と伝わるようにしています。

実践し始めてから、施術後に明らかに落ち着くことが増えました。施術開始時点ではご機嫌斜めでも、最後に「ありがとう」と感謝されるようになるのは、本当に嬉しいです。(草の根)

### ◆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)の有志で 2015 年に結成しました。(2018年9月現在、マッサージ師8名、鍼灸師8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>

## オススメの本です

### 【 ココロとカラダの相関関係 】

ジョン・E・サーノ『サーノ博士のヒーリング・バックペイン～腰痛・肩こりの原因と治療』(春秋社,1999年)

訪問マッサージの現場では、患者様やそのご家族、医療・介護職の方から腰痛や肩こりなどの訴えをお聴きすることがあります。

一般的に、その原因として動作制限や介助による筋緊張が考えられますが、今回は、「心(こころ)」の有り様が引き金となって痛みが起こると提唱するアメリカの医師の著作を紹介致します。

著者によると、怒りや不安といった感情のストレスを押さえ込むと「心」が緊張すると共に、自律神経を介して筋肉や神経、腱、靭帯に変化(血流低下による酸素不足)が生じるそうです。その結果、緊張性筋炎症候群(TMS)という、身体(主として肩や腰や臀部などの姿勢筋)の様々な痛みの原因になりうると主張しています。

・抑圧されている感情を自覚すること

・こころの緊張の強さと、身体の痛みの強さが比例していることを理解すること

上記を理解しただけで症状が消える可能性があることを、例を挙げて説明されています。(※著者は主治医の診断を受けて器質的疾患を除外することが第一選択肢と注意喚起しています。)

私の臨床経験においても、病院の診察や画像診断で異常が無いのに頸部や腰部の痛みを訴える方がいらっしゃいました。痛み止めとつ薬の服薬を1年以上続けても症状に全く変化が無いという経過でしたが、鍼灸マッサージをしながら上記をご説明すると、徐々に痛みが軽減し服薬不要になりました。改めて「心」を認識する効果を実感しました。

私たちの日常生活に何かと我慢は付きものですが、在宅の患者様におかれましては身体が思い通りにならない辛さ、孤独や不安などを抱えておられる方も少なくないと存じます。強い心の葛藤は自然治癒力を妨げて症状を増強させてしまいますので、身体症状に意識を向けるだけでなく、「心」のあり方にも向き合ってみることが大切ではないかと感じました。(のんき)



最後までお読みいただき、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。