

## ◆訪問医療マッサージを考える会つくば とは？

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。（2016年3月現在、マッサージ師4名、鍼灸師3名所属）

### マッサージ師ってどんな仕事？

「あん摩マッサージ指圧師」は、3年間勉強をして、毎年2月の第4週の土曜日に国家試験を受験し、合格した者が国家資格を有して現場で仕事をしております。

私たちは、自由診療による施術をしておりますが、対象の病気やその症状に該当し、医師の指示（同意書）があれば、「医療保険を利用した保険でのマッサージ」も行えるようになっております。

また、寝たきりや車いすの方、歩行困難の方の場合、訪問して施術をすることも可能です。

### 当会が大事にしていること

当会の3つの特徴として、

- 1、信頼に足る活動
- 2、確かなマッサージ技術
- 3、医療および介護の知識研鑽活動



特に「1」について、当会では同意書の作成依頼をするだけでなく、

- ① 同意書発行に対する御願状
- ② 評価および施術計画書（定期的）
- ③ 経過報告書（定期的）
- ④ 各種書類発行に掛かる御礼状

といった書類を関係諸機関の方々（主治医やケアマネジャー等）に提出し、信頼関係を構築できるよう、積極的に連携を図ってまいります。

発行：訪問医療マッサージを考える会つくば  
事務局：こぼり治療院（つくば市横町368-5）  
029-869-9979 info@kobori-chiryoin.com

### マッサージでできること～症例を参考に～

【膝の痛みと足の浮腫みが楽になりました】

H. Yさん（90歳）男性

60代から膝の痛みを訴えていたYさん。膝の変形も顕著にみられますが、医師からは年齢的に手術よりも保存療法を勧められました。痛みのため歩行困難で、杖で何とか歩いている状態です。通っていたデイサービスには行けておらず、座っていることが多いため、筋力低下や浮腫も著明でした。

マッサージを開始してからは、まず浮腫が軽減し、足が軽く感じるようになりました。膝の痛みは歩行時にあるものの、当初より和らいだと仰います。マッサージと共に、運動法（ストレッチや、関節可動域制限を和らげる手技）も行うことで、関節可動域の制限はみられるものの膝や足首の動きが少し良くなりました。

依然、歩く時の痛みはありますが、デイサービスへ再び行けるように一緒に頑張ってくれています。

### 膝の痛みのある方への運動療法

膝の痛みには、「大腿四頭筋（だいたいしとうきん）」という筋肉を鍛えるのが、最も効果的と言われております。「大腿四頭筋」は、膝を伸ばす時に使う筋肉で、脚に力を伝えるだけでなく、膝への衝撃を和らげる働きもあります。鍛え方は、膝を伸ばした状態で、ゆっくり脚を挙げていきます。約10～20cm挙げたところで少し維持し、ゆっくり脚を降ろします。

5～10回を2～3セットの目安で、無理のない回数行うのが理想的です。

※反対側の膝を曲げておくと腰への負担が減ります。



最後までお読み頂いて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。