

◆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5月現在、マッサージ師8名、鍼灸師9名所属）

マッサージ師ってどんな仕事？

手を使って患者さんの病気や苦痛を和らげることを許された国家資格の1つです。病気からくる痛みや痺れなどの訴えは、マッサージすることによって和らいでいきますし、病気と診断されてはいないけれど、痛みや痺れ、重だるさなどの不定愁訴のある患者さんに対しても、効果的な施術です。

介護の現場では、理学療法士（PT）の方と間違われることもあります。PTは主に患者さんの体調や筋力などの身体機能や動作能力を踏まえて運動療法等で改善していくのに対して、マッサージ師は、体調や患部の痛み、筋肉の緊張や関節の状態などを踏まえて、手技を中心に行いながら、運動なども取り入れて施術していきます。また、手を当てる施術で患者さんとの距離が近いため、心理的にも打ち解けやすくなり、安心感やリラックス効果も得やすいです。どちらの職種も、患者さんやご家族のご要望に合わせて施術方法を考えるので、健康のパートナーと言えるでしょう。（成）

暮らしの中から健康維持を②

温かくなってきましたが、足元まではまだ十分に温かくありません。冬ほどではないにしても、まだ冷たいままです。足元の冷えには比較的鈍感で、冷えていることに気付かない人が多いです。

冷えると血行が悪くなり、その結果、多少なりとも力が入りにくくなります。寒い時期に高齢者がふらついたり、転んだりするのは、冷えによる影響も小さくないと考えられます。

睡眠時に冷えが入り込めば、血の巡りは悪くなります。こむらがりや、水分摂取不足だけでなく、血行不良も影響しています。

靴下やズボン等の重ね履き、就寝時の防寒を、もっと暖くなるまでは努める方が良いでしょう。（草）



マッサージでできること⑧～症例を参考に

【浮腫みが和らぎました】Iさん（93歳）

Iさんは昨年冬頃から下肢（ふくらはぎ、足関節、足の甲）に浮腫みが出て、移動に車いすを使うことが多くなり、医師の勧めから、マッサージと機能訓練を始めることになりました。

浮腫みに対してのマッサージは、まず上半身（腕の付け根、脇下、腹部、鼠径部、腰背部など）を、手のひらで円を描くようにやさしく擦り、続いて下肢（足先から体幹の方向へ）をマッサージします。

体調に合わせて下肢の機能訓練も続けたところ、浮腫みがほぼ無くなり、今春には車いすを使わずに歩けるようになり、Iさんはとても喜んでおられます。（の）

マッサージ師として熊本地震を考える①

平成28年熊本地震では、直後から予防法がマスコミに多く取り上げられ、現地の医師は水分補給や下肢の運動とともに、ふくらはぎのマッサージを勧めていました。

下肢の浮腫みは、心臓・肝臓・腎臓・循環器の機能不全や、外傷、術後、薬の副作用、活動力の低下、運動不足、生活習慣、冷えなど、様々な要因が考えられます。原因や身体の状態によって、マッサージが有効な場合もあるため、少しでもお役に立てたらと想う日々です。（の）

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。

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

会員：裏面に所属会員の治療院を記載しております。