



訪問マッサージ ミツ星治療院

TEL : 070-5020-6164

メール : m3204@y-mobile.ne.jp

いきいき！ニュースレター 3・4月号

講習会を行いました

先日、地域包括支援センターが主催する講習会を行ってまいりました。
講座には 30 名を超える方がご参加くださいました。

講座の内容は、「身体の正しいさすり方」。



今回、ご家族の介護をされている方や介護経験者、介護関係者の方が多く参加してくださいました。
よく介護をされている方から伺うのは、「辛そうにしているのを見ると何かしてあげたくなる。でも触ってもいいのかわからない。よけい痛みが出るかも知れないと思うと躊躇して、結局何もできない」というお声です。
それを踏まえて、まずさすることが合わない事例もあることをお伝えしました。

例えば、ご自宅での介護で多い、脳血管障害や神経難病・脊髄損傷は、さする刺激で筋緊張が逆に強くなってしまふことがあります。

体力が落ちている方や、神経が過敏になっている方も多いです。

こういった方へは、さすらなくても手を当てるのみで十分良い効果が出ます。慣れてきたら、手の広い面でゆっくり時間をかけてごく軽く揉むのもよい刺激となります。

そういった患者さんの様子を確認しつつ、さすことに問題のない症状の場合は、ぜひ積極的にさすってみましょう、とお話しました。

「実際にやってみましょう」、ということでご参加くださった方に、椅子に座ったままご自身の大腿部をさすっていただきました。

初めてだと、手のどこに力を入れたらよいか分からず、ぎこちなくなりがちなので、まずさすことに慣れることが大切です。

たださする、といってもコツがあり、身体全体を使うと力の入り具合が格段によくなり、気持ちの良い刺激となります。

身体全体を使う場合と手だけでさすった場合とで実際に比べてもらいましたが、参加者の方は「違いがわかる」と仰っていました。

また、筋肉や腱、骨のつくりなどにも触れました。

筋肉は骨と骨をつないでおり、つなぐときは腱となり筋肉と骨をくっつけているので、その長さも含めると、筋肉というものは意外と長さがあります。ですので、さする時に長く大きくすると気持ち良さが格段に変わってきます。

続いてペアになっていただき、肩こりの原因となる僧帽筋という筋肉をさすりあってもらいました。

肩・背中をさする時のコツとして、(あまり汚れていない)窓の乾拭きの動きを意識してもらいました。

手先の力ではなく肩全体が動く感じです。

窓ふきはイメージしやすかったのか、みなさん上手にさすりあうことができていました。



この講習会で参加してくださった方にお伝えしたかったことは、下記 2 点です。

■「さする時は手先だけでなく身体全体を使う」

■「さする時は長く、大きく」

つつい沢山お伝えしたい気持ちが

でてしまうのですが、本当にお伝えしたかったこの 2 つを参加者の皆様に受け取ってお帰りいただけたのなら幸いです。

触れるのを嫌がる方が、マッサージを受け入れる時

介護を受けている方には、身体に触れられるのを嫌がる方がいらっしゃいます。

たとえば認知症の場合、介護で体位変換や着替えなどをうける際、何をされているかが理解できず、少しの刺激を痛みと認識してしまうことがあります。

その認識がきっかけで、触られることが不安や恐怖となってしまう、介護拒否につながってしまうことがあります。

そうすると満足な介護がしにくくなり、生活の質が低下してしまいます。触れるのを嫌がるということは、人を拒絶することにもつながりかねず、精神的な安定も得にくくなりがちです。

そんな方には、触れられることが痛く不快だ、という認識を変えることをために、触れられるのが気持ちが良いということを経験してもらうのが効果的です。

とはいえ、触られるのが嫌なのにマッサージなんてできない、と思われるかもしれません。

実は意外と受け入れてくださることが多いです。

認知症で全身力が入りっぱなしの患者さん

認知症による不安からか力が入りっぱなしで、手は握ったまま、足は膝を曲げ足首が交差してしまっている患者さんです。

ずっと握りしめている左手指や、曲げたままの膝付近を動かされると、「痛い痛い」と声を出し、「もう終わりにして下さい」と仰るので、着替えやおむつ交換に時間がかかり、大変な作業となっていました。



動かさないため関節もかたくなってきてしまい、このままではさらに介護が困難になるので、少しでも状態が改善できたらとマッサージを依頼されました。

ご自宅に伺うと、手を強く握りしめ、横向きで丸くなり膝を抱える姿勢でいらっしゃいました。

まずは触られる刺激に慣れてもらうように声かけをしながら、背中へのマッサージを静かに行っていました。途中、体勢を変えてもらおうとお願いをすると、「危ない」「こっちでいいですか」と不安げに仰いましたが指示は受け入れてくださり、さらに手足のマッサージも行うことができました。

ご家族の方は、触られても痛いという声が出ず施術ができているのを見て、非常に驚いた様子でした。

訪問開始して1ヶ月過ぎたころには、マッサージだけではなく、ご家族、ヘルパーの方の介護時でも触れられることを嫌がるものが減ってきました。

状態も改善されてきて、握りしめていた左手の力が抜けることが多くなり、交差していた足首も少しずつかたさが緩和されてきました。

ちなみに足首が交差するのは、骨盤についているお尻や太ももの筋肉にも力が入っていてその状態で固まってしまっているからです。

足だけではなく股関節を動かさないと改善にはいたらないのですが、嫌がられると筋肉の緊張が強まるので、受け入れていただいて委ねていただく必要があります。

「ここまでしか動かしませんよ、ここまでなら痛くないですものね」と安心できる声掛けをしながら、様子を見て行っています。

マッサージの刺激は、穏やかで優しい刺激です。

もし触れるのを嫌がり介護でお困りになっている方がいらっしゃいましたら、マッサージを一度体験されるとよいかと思います。

お気軽にご相談ください。

訪問マッサージ 三ツ星治療院

TEL: 070-5020-6164 メール: m3204@y-mobile.ne.jp

