



## いきいき！ニュースレター 4月号



### 「フレイル」に早く気づいて、正しく介入

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている「Frailty (フレイルティ)」に対する日本語訳です。

日本語では「虚弱」や

「老衰」、「脆弱」の意味となり、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

厚生労働省研究班の報告書では、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」、とあります。

フレイルは維持向上できる可逆性がある為、早く気づき正しく介入(治療や予防)することが重要となります。(上記、公益財団法人長寿科学振興財団 HP より抜粋)

患者さんはすでに介護が必要となっている方なので、フレイルの定義と合わないかもしれませんが、フレイルが進行した状態だと思われる方は多くいらっしゃいます。

その中でも、気持ちの面が強く影響して、フレイルの進行を早めている場合が多いように感じます。

70代の患者さんは、パーキンソン病とうつ病があり、「何をやっても無駄」というのが口癖でした。気力の低下からいろいろサービスを提案しても続かず、ご家族もとても心配していらっしゃいました。足の浮腫みが強かったので、訪問マッサージを行うことになりましたが、やはり始めは「無駄だと思う」と否定的な言葉が聞かれました。

ところが、浮腫みが徐々に改善に向かい、苦手だった寝返り動作も出来るようになったころ、気持ちに変化が出てきました。

マッサージは半年以上続いていますし、病院に通院してリハビリも受けるようになりました。

相変わらず言葉数は少ないですが、マッサージを受ける事で身体の変化を感じ、精神的にも前向きになってきたようです。

体力低下の為、ベッド上で過ごすことが多い 80 代半ばの患者さんは、以前に圧迫骨折しましたが、今は痛みがありません。

部屋の移動やトイレは行えていますが、運動が嫌いで、強制されたくないという方です。

ご自身の状態に対して一見、無気力、無関心な様子です。

ご家族のご要望もあり、ご本人の意思を尊重しながらも気にならない程度に、運動的な動作を入れることにしました。

身体を動かすことの気持ち良さを感じてもらう様にと、施術者側で足を抱えて高い位置にして血液循環をゆっくり変えたり、足踏み運動を施術者の力で行うなどの、関節運動を加える動きを無理なく行いました。

すると 2 ヶ月ほど経った頃、「歩いた方が身体の為にはいいんでしょうね？」などの前向きな言葉が会話の中で出るようになりました。

上記 2 例とも、私の方から勧めたわけではないのに、ご自身で前向きな言動や行動を起こされました。

心身の活力の低下の影響がフレイルを引き起こすそうですが、何もする気がなくなってしまう心の活力低下の弊害はとても大きいと感じます。

気持ちの良いマッサージを受けながら怒ることが難しいように、マッサージは気持ちを落ち着かせる効果があります。

マッサージが気持ちの安定に一役買ったのではと思っています。



## 患者さんがマッサージに期待する事 TOP3

患者さんは何を求めてマッサージを始めているのでしょうか？

という統計はおそらくないと思いますが、長年やってきた経験から TOP3を出してみました。



### 第1位 痛み

慢性的な痛みを取りたい患者さんがマッサージを受けるケースは多く、実際に痛みが取れる事が多いです。なぜ痛みがマッサージで良くなるの？と聞かれますが、慢性的な痛みは、痛みを引き起こす物質が留まり続け悪さをするため、それを流し去ることで痛みを取り除く事ができます。

痛みを取り除くことで、「よく寝れるようになった」、「歩く事に不安が無くなった」、「気持ちが前向きになった」、「外出が増えた」、「リハビリが出来るようになった」など、患者さんからの声が聞かれます。

痛みが取れるとつい動きたくなるものですが、気持ちが先走ってしまう場合もあります。

膝の痛みを抱えている患者さんが、痛みが取れ始めて「自分は動ける」と思い、団地の階段掃除に参加したと報告を受け、慌てた事がありました。

幸い大事には至りませんでした。慢性的な痛みは長い時間をかけて痛みを形成している分、治癒にも時間が掛かります。

教訓として、無理をしないように、状態や動ける範囲などを患者さんに理解していただくようにしています。

### 第2位 浮腫み



むくみもとても多い訴えです。

むくみは大きな自覚症状がない場合もありますが、ちょっとした刺激や抵抗力が弱っている時など蜂窩織炎に感染しやすくなるので、むくみを解消するのは大切です。

患者さんからは「動きやすくなった」、「軽くなった」、「歩きやすい」などの声が共通して聞かれます。

意外な意見としては、軽くなったことで安定性がなくなったと仰る患者さんがいらっしゃいました。

軽くなった状態が普通の状態なのですが、長い間むくみに慣れてしまっていた為だと思えます。

その後リハビリを始めて、安定性の不安は解消されました。

### 第3位 痺れ

しびれが慢性的に続いているので解消したい、という訴えは多いです。

正座で足がしびれた直後に歩くと、感覚が鈍く、うまく体重を乗せて歩けない経験された方も多いと思います。そのように、足にしびれがある場合、ふんばりがきかずバランスも保ちにくいので、転倒リスクが増えます。

「足裏の感覚が戻った」「歩きやすい」「姿勢が良くなった」「食べ物が噛みやすくなった」「しっかり物を掴めるようになった」などの声がよく聞かれます。

しびれが強すぎると、触られている感覚もわからない事があります。

そのため、しびれのため痛みが分からない場合があります。

しびれが解消された後に、痛みを感じる様になって不安になる患者さんもいらっしゃいますが、もともと持っていた痛みが認知されるようになった、ということが言えます。

患者さんには、しびれが治ったことで、もともとあった痛みの治療が出来るようになり、治療としては一歩前進したのだということを伝え、心配を取り除くように配慮しています。

### 番外編 報告書

「遠方のご家族に体調など様子を知らせたい」、「新しい病院に行く、あるいは担当医が変わるが、自分の体調を上手く言えないので、伝えてほしい」、「報告書があると身体の状態の経過が他の人に説明できるから毎月欲しい」など、報告書の要望は年々増えているように感じます。

ご要望がある場合は、必ずお答えする様にしています。

★三ツ星治療院です★ お気軽にご相談ください。TEL：070-5020-6164