



いきいき！ニュースレター 12月号

生きがいを脅かす「高次脳機能障害」

脳梗塞や脳出血を発症された方の中には、認知機能や行動に障害が起き、以前出来ていた様に行えなくなるケースがあります。

これは「高次脳機能障害」と呼ばれ、日常生活に支障が出てしまう事があり、医療機関でも支援センターや研究会を設けるなど、近年この障害への対策が進んでいます。

高次脳機能障害は、症状が現れていても、外見上はあまり目立ちません。そのため、障害があることを本人や周囲の人が気づくまでに時間がかかりがちです。

患者さんの中でも「高次脳機能障害」と診断された患者さんや、診断がついていない患者さんでも気になる方がいらっしゃいましたので、一例を挙げさせていただきます。

■ 脳梗塞、脳出血を起こした患者さん

麻痺が比較的軽度で、リハビリとマッサージで機能回復を目指していました。

ところが、指導する者がいない時、ご自身で運動をしすぎてしまい、筋肉を傷めてしまうようになりました。

「運動は疲れな程度にしてください」と言うだけでは、疲れな程度の線引きが出来ないかもしれないと思い、具体的な運動量のメニューも書いて渡しました。

その時は「分かりました」と納得された患者さんでしたが、指導する者がいなくなると自己流でやり過ぎてしまい、疲れ果ててしまう、を繰り返してしまいました。

■ 脳梗塞を発症後、活動性が低下してしまった患者さん

機能回復の為、リハビリを積極的にしていただきたい患者さんでした。

私がある時は運動を行う事ができますが、いないときはぼーっとすることが多く、ご家族が運動を促しても自分から動くことはなかったそうです。

「良くなりたいたいという気持ちの出現があまりなく、やる気がないように見える。感情が判りにくくなった」、とご家族は仰っていました。

■ 50代で脳出血

約束の訪問時間に伺っても、出かけてしまい不在の時がよくありました。

記憶力が低下し、約束を覚えていられないと仰っていました。

まだ50代で、良くなりたいたいという気持ちの強い方でしたが、記憶障害などの高次脳機能障害の不安から、社会とつながりを持つことに消極的になってしまいました。

高次脳機能障害は外見上目立ちませんが、ご本人の役割、生きがいを脅かす後遺症です。

それぞれの症状に合わせた日常の工夫を多く見つけていく事で、生活がしやすく、また周囲との相互理解にも役立つこととなります。

例えば、ぼーっとするなどの注意障害がある場合には十分な休息をとる、約束を忘れるなど記憶障害があるときは、メモをとり、スケジュールを記入し確認するという習慣を身につけることが大切です。

高次脳機能障害の症状はさまざまな形で、日常生活の中に現れます。

ご家族や介護をされている方が、日ごろ現れている症状や、その変化をメモなどに記録しておく、医師に症状が正確に伝わり、適切な治療を受けやすくなります。

私もできるだけ患者さんの様子を報告書などでお伝えしています。

また患者さんの様子を見ながら、押しつけがましくない範囲で日常の工夫をご提案することもあります。

ご本人の意思や役割を尊重するためにも、周囲の見守り・理解が大切と思います。

講習会を開催しました

先月、「セルフマッサージ」の講演会を行いました。

まず、筋肉の仕組みなどをお話させていただき、その流れで実践編として、「押さえて動かす」と「さする」という手技をお伝えしました。

内容的にはあまり難しくならず、来ていただいた皆様に楽しんでいただけるよう心掛けました。

最後に、隣の方と組んでお互いをマッサージし合っていたいただきましたが、「気持ちいい」という言葉も聞かれ、嬉しく思いました。

このときの様子をユーチューブにアップしました。

実際は 1 時間半ほどの長さがありますが、ポイントごとに「筋肉は思ったより長い」「実践 押さえて動かす」「実践 さする」とし、短くまとめました。

「三ツ星治療院」「動画」で検索すると見られると思いますので、ご興味のある方はぜひご覧ください。

過去に行った講習会

●ペアマッサージ

自分で届かない背中や腰も、ペアで行うことでお互いケアし合えるという趣旨で行いました。

「セルフマッサージ」と内容的にかぶる所も多いですが、来られている方は、家族や介護の必要な方に「やってあげたい」と思われている方が多かったように思います。

まず押し方のコツやマッサージの手技(さする、押さえて動かすなど)を伝え、それぞれペアを組んでいただいて、実際に体験してもらいました。

「さする」手技が好評で、マッサージする側からは「疲れない」「簡単」という声が、マッサージされる側からは「気持ちが良い」「温かい」という声が聞かれました。



●ストレッチ体操

まず大まかな筋肉の働きについてお話し、それに基づいて目的別のストレッチ体操を行いました。

その都度目的は変える事ができます。

一例をあげると、「猫背の改善」を目的としたストレッチ体操を行ったことがあります。

猫背になると、前かがみになると膝が伸びづらくなり、また視野が狭くなるので転倒リスクが増えます。

また、胸が圧迫され息が大きく吸えず身体の酸素量が不足しがちになったり、内臓が圧迫されて消化不良になったりと悪影響がでます。

そういったお話を交えつつ、無理ない体操を行います。

胸を開いて大きく息を吸ってもらったり、腕を後ろに組んだ状態で腕を上げてもらったりと、大胸筋や肩甲骨などをよく動かすメニューを行いました。

●ツボについて知ろう

足にある「三里(さんり)」、指の又の「合谷(ごうこく)」、肩上の「肩井(けんせい)」など、ツボ的には有名で、かつ押しやすいツボの紹介をします。

そして、実際にご自身で実践していただきます。

ツボは押すと響くポイントにあるので発見しやすく、皆さん「見つけた！」とわいわい楽しく盛り上がりました。

ツボはそれぞれ効く場所があり、消化器が弱っていると「三里」が痛いなど、健康のバロメーターとして使う事も出来ます。

健康寿命という言葉がさかんに言われています。

高齢者の健康サポートは今後の社会にとってますます大切になると感じています。

医療保険マッサージを行う者として、そういった取り組みでお役に立てることがあれば嬉しく思います。

★三ツ星治療院です★ お気軽にご相談ください。メールでのご連絡も大歓迎です。

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