



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

いきいき！ニュースレター 3・4月号

患者さんの生活の質を維持するには

訪問マッサージの仕事を続けるうちに、「患者さんが、長く生活の質を維持する」という目的のもとに、訪問マッサージの役割もあるのだと感じています。

そのためには、マッサージのみではなく、生活全般への気配りが必要だとより思っています。

時に、マッサージ以外のことも気かけ、お話し、必要な時には、やんわりと注意を促したりもしています。

冬場に怖い、睡眠時のカイロ取り忘れ

先日、患者さんがカイロを付けたまま眠ってしまいました。

右膝の人工関節置換術を受けており、最近はずいぶん認知機能の低下がみられていた患者さんです。

その日はとても寒く、普段はしないのですが、ポケット付きのレッグウォーマーにカイロを入れて、忘れてそのまま眠ってしまったとのこと。

患者さんは、「火傷をしてしまったみたいだけど、そんなに痛くないし、医者に行かなくてもだいじょうぶよね？」と左足を見せてくださいました。

前日にヘルパーさんが処置してくれたそうですが、その時からさらに症状が進んでしま

たようで、ガーゼを取ると、ふくらはぎの下のところがただれています。



大丈夫ではない状態の低温火傷ですが、強く言われるのは苦手な方なので、

「そんなに痛くないといっても、お医者さんに診てもらえれば安心だし、一度診てもらった方がいいですよ。」

と、不安を強めないよう、“あくまで念のため”、というスタンスで受診を促しました。

「そうね、じゃあ後で行ってみようかしら。」と前向きな返事をくださいました。

病院に行った結果、Ⅲ度の重い火傷で、治るまで2、3ヶ月かかるとのことでした。

少しずつ筋肉の緊張もほぐれてきて、生活が改善されてきた矢先の出来事で、非常に残念に感じています。

生活の質を悪化させる行動をどう防ぐか

その後、他の患者さんに「カイロは、日中は良いが、就寝時は使わないように」と注意喚起をおこないました。

中には「過去に、貼ったまま寝たら熱くなったので、はがしたことがある」と、仰っていた方もいました。

カイロの使用についての注意喚起は、患者さんに定期的に繰り返し行っていかなければと思っています。

他にも、「薬を適切に飲んでいない」ことで生活の質を低下させていた事例もありました。

さっき飲んだばかりなのに、うっかり同じ薬を飲んでしまう患者さんには、周囲の方の協力をいただいて、薬をいれるカレンダーポケットを取り入れました。

また、「ベッドの環境」では、高さが適切でないため、立ち上がりに膝腰に負担があったり、マットの硬さが柔らかすぎると腰が痛くなったり、敷きパッドが滑らない素材のもので、寝返りが打ちにくかったり、と細かいことですが、生活の質を悪化させる要因になりうるものはたくさんあります。

カイロで火傷を負ってしまった患者さんもそうですが、生活の質を悪化させる行動を改めていただく際に、どんな声かけを実践しているかによって、正しくても患者さんから拒否される場合があります。

間違っていると感じて最初も肯定から入り、「そういえば他の方でこういうことがあった」と客観的に感じていただける事例をお話していくうちに、徐々に行動の変化ができることが多くあり、方法論としてよい声掛けのひとつだと感じています。

認知症が進行した方の関節拘縮

関節拘縮は、関節を動かさない期間が長くなることで、組織が固くくつき合い、関節が伸びなかつたり曲がった状態となってしまうことを言います。

拘縮を起こす原因としては、脳血管疾患による痙性麻痺、浮腫み、痛みによる動きの制限、年齢による老化など、さまざまなものがあります。

認知症で寝たきりの方の関節拘縮

中でも、認知症が進行したため運動機能が落ち、寝たきりとなった方の関節拘縮は、ご自身で運動を行うなど、予防に効果的な方法を取ることが難しいため、早く進行してしまいがちです。

気づいた時には強直(きょうちよく)という、拘縮が進み、改善が困難な状況になっていた、ということもありえますので、周囲の気づきやサポートが大切になります。

認知症で寝たきりの女性患者さん

認知症による寝たきりの状態の患者さんです。

施設に入居されており、お見舞いにこられるご家族やスタッフの方々の手厚いサポートによって、穏やかにすごされています。

寝たきりになってからは、関節拘縮の進行スピードが速く、あっという間に手足に関節拘縮が現れた、とのことで、訪問マッサージを利用されることになりました。

実際に触ってみると、手足に加えて、首の筋肉や皮膚組織が変化し、かなり硬くなっていました。

寝たきりの方に多い症状ですが、首の筋肉をほとんど使わないため、首の後ろの筋肉が短縮して、後ろ側に反っている状態です。

そのため、食事を飲み込むのが困難になっていました。

認知症で寝たきりの方へのマッサージ

寝たきりの方は、立つことによって重力を得ることができず、身体の中心の筋肉が使われなくなります。

そのことが、身体全体の循環を悪くし、関節拘縮の進行を早めることがあります。

なので、寝たきりの方には特に、躯体の中心を念入りにマッサージしています。

その後、拘縮のある部位の足や手をマッサージし、関節の可動域を広げる他動運動を行います。

認知症の方の関節可動域を広げる運動では、患者さんが嫌がらないようにしながらも、可動域一杯の運動が求められます。

患者さんの意思が一番大切なので、無理なことは決してししません。

安心感を与えながら、小刻みに揺らしながら段階的に行くと、力を抜いて受け入れて下さることが多いです。

女性患者さんのマッサージ効果

前述の女性患者さんのマッサージ開始時のご様子は、首の動きがほとんどなく、じっとしている状態で、刺激がないためか表情も乏しい印象を受けました。

マッサージを続けてしばらく経つと、首の緊張が取れてきて、患者さんの意思で首を左右に動かす姿が見られるようになりました。

また、股関節の他動運動を取り入れたことで、少しずつ関節拘縮の改善ができてきました。

身体のこと以外にも、患者さんの表情も和らいできて、内面の変化も見えるようになりました。声を出したり、私の方を見たりするようになり、マッサージがよい刺激となっている様子です。



★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歓迎です。

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