



ふくべ屋通



発行日：3月25日 第8号



寝たきりでも肩はこるのです！

今回のふくべ屋通信では、足立区梅田を拠点に訪問マッサージを展開されており、さらにお父様の介護もされている快凜堂治療院 院長の鈴木 快尚 先生に介護職の皆様には是非知っておいていただきたい「寝たきりでも肩はこるのです！」をお届けいたします。



- ^{かいりんどう}快凜堂治療院 院長 鈴木 快尚 (よしひさ) 先生
- 日本鍼灸理療専門学校卒、鍼灸・マッサージ指圧師、訪問介護員養成研修2級課程修了、ガイドヘルパー研修終了、同行援護従業者養成研修終了、難病患者等ホームヘルパー養成研修終了
- 住所 東京都足立区梅田 6-29-15 TEL 0120-985-838
 施術中や移動中に電話対応できない場合がございます。折り返しご連絡致します。
 mail : kairindou@ezweb.ne.jp http://www.ensen-ado.com/kairindou
 営業時間 8:00 ~ 17:00 (土曜日は12:00まで) 休診日：日曜・祝日

皆様はじめまして、快凜堂治療院 院長 鈴木です。私にご利用者様をご訪問させていただき施術しておりますが、その時にどの様な視点でご利用者様を観察しておりますか？

介護職の皆様なら当然の事ながらご利用者様のADLやQOLを中心に観察されておると思いますが、その中に「肩こり」は入っておりますでしょうか。特に寝たきりの方の「肩こり」は見落とされがちであり後々、ADLやQOLの低下に繋がったりします。

そこで、

- ・なぜ寝たきりでも肩こりがおこるの？
- ・肩こりが起こす弊害
- ・あまり意思疎通が出来ない利用者の方でも判定できる肩こりの発見方法
- ・湿布は結構危険が潜んでます
- ・こんな時は訪問マッサージにご連絡ください



・なぜ寝たきりでも肩こりがおこるの？

「寝てばかりなのになんで肩がコルんだろう、肩コリなんかしたこともなかったのに」この質問、ご利用者様に聞かれることが少なくないのです。

寝たきりになると廃用症候群といって、安静状態を長く続けることにより、血流が悪くなり、筋肉の委縮、関節の拘縮、褥瘡他のさまざまな心身の低下が起こります。そしてその衰えは本人もご家族もびっくりするほどのスピードで起こります。

寝たきりの方の中には、寝ている間の無意識の寝返りができない方が多く、同じ寝姿勢を強いられます。ましてや、退院して自宅に戻った頃にはよく腕の上げ下げなど自主的に行っていた方も、日が経つにつれて……。ますます血流が悪くなってしまいます。

肩や頸の主だった筋肉が、脊髄を介さず脳と直接つながっていることも関係しています。俗に言う「借金で首が回らなくなる」という言葉がありますが、思い患いが肩や頸の筋肉にコリとして現れやすいのです。

忘れてはならないのが枕です。食事以外の時間を枕の上(ベッドの上)で過ごすとなると、枕選びもよりシビアになります。ベッド面に対して頸が水平よりも5度下がっている枕が理想とされていますが、

(諸説あります) 高過ぎたり、低過ぎたり。

「よくわからないけど、そんな枕があるのなら」というご家族の方の声があれば、ご一報いただけませんか、複数のご意見ご質問があれば、オーダーメイド枕の寝具屋さんに出張してもらえよう交渉したいと思います。

・肩こりが起こす弊害

肩こりがあると腕が動かしづらくなり、上記した肩の筋肉と脳の関係により、ひどくなると気分がすぐれなくなり、痛みでなかなか寝付けなくなる「入眠障害」の状態となります。そこで睡眠導入剤の服用となるわけですが、翌朝のふらつきなどの副作用へとつながりかねません。根本の解決とはなりません。

・あまり意思疎通が出来ないご利用者の方でも判定できる肩こりの発見方法

おむつ交換の時などに横向きの姿勢をとってもらったときにチャンスです。

肩の上を四本の指先をL字にして探るように押して行くのです。コリっとした固まり、もしくは、自分の肩よりも硬い等があるはずですが、肩コリ持ちの人なら、普段から自分の肩を押しているのです、簡単にわかると思います。コリの強いご利用者様なら押すことによって顔の筋肉が反応します。できればその時に、ご利用者様の肘関節を曲げたままで腕を持ち、小さい円を描くように回してあげると血流がよくなり肩コリ緩和になります。

・湿布は結構危険が潜んでます

肩がコった場合、自分で揉む、塗り薬、湿布薬で痛みは緩和されます。

ですが、上記した廃用症候群により、血流が悪くなることによって皮膚が弱くなります。

柔らかい湿布薬でもかぶれ、塗り薬はしみる痛みを感じてしまうのです。ですので、少量で試してからがよいと思います。



・こんな時は訪問マッサージにご連絡ください

現在、父の介護をしながら訪問マッサージを通して地域医療に携わらせていただいております。介護する、される側の立場に立った施術を心がけ、ご利用者様家族からの施術依頼も多く引き受けております。マッサージで肩こりを和らげ、「昨夜はぐっすり眠れたよ」と笑顔で言われると、「今晚もぐっすり眠れるように」と頑張ってしまう。

初回無料体験を使って、肩コリのマッサージ方法だけ教えて欲しいでもかまいませんし、質問等お気軽にご連絡ください。

快凜堂(かいりんどう)治療院 院長 鈴木快尚 TEL 0120-985-838

CM 中畑裕氏'の一言

先日、神奈川県内で行われた認知症ケアシンポジウムを拝聴しました。プログラムが終了し、締めくくりとして主催者である病院院長が以下のような内容で閉会の辞を述べられました。(私事ですがと断りつつ)「私の母なのですが数年前から奇妙な行動をとったり、話の内容に脈絡がなくなったり、まるっきり記憶をなくしてしまったりというようなオカシナ状態がしばしば起きていました。実は、まことに恥ずかしながら、これが認知の症状であることを、私は全く知らなかったのです」「認知症と知ってからは専門医はもとより近所の人、広く地域のボランティアの方々におすがりし、非常に心強い思いをしたことを覚えています」・・・この院長先生のお話は2つの課題を暗示されているように思われます。1つは医療に携わるからには専門医でなくとも認知症を理解しておく必要があること。もうひとつは、認知者は医療だけに任せるのではなく、認知者をとりまく広く地域の住民が渾然一体となって支えてあげること。・・・フムフム ならば、私たちにできることは何か？
チョット考えさせられる閉会の辞でありました。



株式会社ふくべ屋



〒121-0807

東京都足立区伊興本町1-13-5

ライオンズプラザ竹の塚606号

TEL : 03-5647-6494 FAX : 03-5647-9461

E-mail : info@fukubeya.co.jp

URL : http://www.fukubeya.co.jp

日祝祭日、早朝、夜、
困難事例、生活保護も
対応しております