

アミュー通信

H24. 6. 1

vol.15

新緑が芽吹く季節になりました。私達アミュー治療院も、4～5月に新たに3人の仲間が増えました。とても豊かな個性の3人が加わることで、今まで以上にいろんなことにチャレンジしていけるとと思います。私達の成長を楽しみにしていただき、そして、これからもアミューをよろしくお祈いします。



今年の特徴
『激しい温度差』に
強い体作りを研究中
天野

やっと寒い時期が
終わった！これか
ら本領発揮です！
初野



もう日焼けで黒くなっ
てきています！
みな様、お気をつけ下さ
い！
多出村



虫が大発生今年！
虫除けスプレーで完
全防備して外に出ま
す！
坂巻



今年は夏の暑さ
に負けないよう
頑張ります。
佛崎

空豆がお店に出回り
ます。空豆大好き！
いっぱい食べたい！
眞壁



紫外線が強いです！お肌
のお手入れお早めに！
野口



3人の新しい仲間が入りました！

宮本 和久
出身：埼玉県
趣味：テニス
特技
エアロビクス



クシャミの回数が減り、
テニスを思い切り満喫で
きる季節が来ました♪
4月からアミューの仲間
入りをさせて頂きました。
どうぞよろしくお祈い
します

内藤 俊一
出身：鹿児島
趣味：散歩
特技：ポート



昭島市ははじめてです。
いろいろわからずご迷惑
をおかけするかと思いま
すが、どうぞよろしくお
祈いします。

上條 正毅
出身：山梨県
趣味：知らない
土地を散歩する
こと
特技：空手（習い始めで
すが…）



余暇が楽しく生活が出来
るようサポート致します。
よろしくお祈いしま
す。

短期のマッサージにより効果が見られた例

報告者 坂巻

利用者	75歳 女性 息子夫婦・孫と同居
傷病名	変形性腰椎症
主訴	腰の痛みによる歩行困難
当初の症状	動作開始時から歩行時にかけて腰部の痛みが強く、寝返りの際にも痛みを伴う。安静にしているのが一番楽な状態のため、腹臥位で寝ていることが多く、腰部に拘縮が感じられる。起き上がり動作は遅く、歩行も腰をかばっているような様子が多く見受けられる。
目標	腰部の痛みを緩和させ、少しでも長い距離を歩けるようにする。
備考	認知の症状が見られるため、運動や筋力トレーニングを促してもご本人様は実際に動いていなくても家事や散歩、デイサービスなどで十分運動を行なっているという思いこみがあり、また、運動量を増やして下さいと伝えても、言われたことを忘れてしまう。

施術経過

平成23年7月

上肢を除く3部位にて週2回の在宅マッサージを開始。

腰下肢の痛みとたるさの緩和のため、弱圧で体にマッサージの刺激を慣らしながら施術を実施。腰部と大腿部後面に強い筋緊張が見られるため周囲を重点的に施術する。全身に見られる冷えには温罨法を使用して全身の血流を促し改善をはかる。寝返りには痛みを伴うため、腹臥位のみで施術を行なう。

施術後は表面の筋緊張が緩和する程度で、ご本人様が自覚できるまでの変化はない。

平成23年8月

体がマッサージの刺激に慣れ、揉み返しなどの症状も見られないため、徐々に刺激を強めながら施術を行う。

施術後は、触るとぐにやっとしていた腰部に張りが出て、しっかりとした感触になる。腰に安定感が出て、腰部を手で支えながらの歩行が支えなしで行えるようになり、さらに廊下の短距離を小走りで進めるようになった。

認知の症状のため、ご本人様には明確によくなったという自覚が無い。

平成23年9月

歩行の安定感が持続している。力のなかった腰部にはますます張りが出て、かなり強めの刺激での施術が可能となる。強い刺激でマッサージを行うと体の深部まで刺激が通るようになり、痛みの緩和が持続するようになる。

施術当初より笑顔が多くなり、痛みの訴えも「すごく痛い」などの直接的な言葉から「腰に何か居座っている感じはするが、概ね良好」というような曖昧な表現に変わってきた。

マッサージにより痛みが緩和することで、短時間の散歩程度なら行えるようになる。ご家族と連れ立って外出したり、夜ご家族にマッサージをしてもらったりと、ご家族とのコミュニケーションが増えた。

平成23年10月

腰部の痛みが緩和したため、医師から肩部がこついていると言われたとのことで肩部の施術を全体の2割程度の時間を使用して行なう。ご本人様が元より痛みを感じていないので自覚できるほどの変化はないが、肩部の筋緊張は緩和している。

平成 23 年 11 月

気温が徐々に下がっていき、同時に体の冷えが強くなることで筋緊張が増悪する。安定していた腰部の痛みがわずかにぶり返す様子が見受けられる。施術後は再び安定した歩行や小走りをする様子が見られた。日頃からカイロや入浴で体を温めてケアをして頂く。

平成 23 年 12 月～平成 24 年 3 月

寒さのせいで痛みが強くなり、起き上がり動作が緩慢になる。施術後は痛みが薄れて若干動きがスムーズになるが、数時間で元の状態に戻ってしまう。デイサービスがなく運動しない日は特に痛みが激しくなってしまう、デイサービスに行き多少の運動を行なうことで多少痛みは緩和する様子。日常的に持続する痛みのせいでうつぶせで寝ていることが多くなり、ご家族が散歩などに誘っても嫌がってしまう。ご本人様に運動を促しても、認知の症状のためご本人様は動いている自覚があり、運動による痛みの緩和効果を忘れてしまうため動きたがらない。笑顔や会話も少なくなってしまう。

マッサージを肩部・腰部の施術から腰部のみの施術に戻し、腰部を集中的に施術して痛みの緩和の持続を目指す。施術後は楽そうだが、次回の施術を行なう頃には再び痛みの強い状態に戻ってしまっている。

平成 24 年 4～5 月

気温の変動が激しいが、暖かい日には少しずつ調子に戻ってきて、小走りが出来る姿も見られる。起き上がり動作もスムーズで、笑顔や会話が少しずつ多くなってきた。ご本人様の痛みの訴えも「まだ少しある」という程度のもになり、ご家族との散歩なども再び行えるようになってきた。

考察

本事例は短期間でマッサージの効果が見られた事例です。マッサージにより拘縮が緩和し、腰部が動かしやすくなったことで運動をし始め、さらに症状の寛解が見られるようになりました。しかし冷えが強くなると痛みも同じく強くなり、ご本人様の運動意欲が失われてしまうことで痛みも悪化したしました。短期間の施術で効果が出たことと、気候により悪化してしまったことを考えると、良くも悪くも外部の刺激に影響を受けやすい体質なのかもしれません。

施術者の理想といたしましては、マッサージによる拘縮と疼痛の緩和をきっかけに、ご本人様の運動意欲を上げ、散歩やストレッチなどを日常的に行って頂くことで外部の刺激に対して悪影響を受けにくい体を作っていくたいです。

今後の予定

現在はまだ低気温の日に腰痛の悪化があるため、腰部の拘縮と疼痛緩和を重点においた施術を行なっています。「日頃から散歩やストレッチなどの運動をして腰周りの筋力をつけたり関節を動かしたりすると腰痛が緩和しますよ」とお伝えしても認知の症状があるため、ご本人様が自ら進んで運動することは難しいようです。少しずつご家族と散歩に出かけられるようになっていきますので、日常の運動はご家族にご協力して頂き、マッサージでは腰部や股関節などのストレッチも取り入れ、動きやすく、冷えに強い体作りを目指していき、来年の冬には痛みがぶり返さないよう体質を変えていきたいと思えます。

☆アミュー 新着情報☆

@栄養機能食品与那国青汁のご紹介

「与那国青汁」は与那国産長命草(ポタンボウフウ)に明日葉・大麦若葉を主原料とした高栄養緑黄色青汁です。

野菜不足の方、食生活が不規則な方、
食物繊維を多く摂りたい方、
美容やダイエットに心がけている方、
健康維持に心がけている方にお勧めです。



@与那国青汁ご利用者様の声

青汁は昔に一度飲んで「マズイ」と思いそれ以来敬遠してました。最近になり、仕事で不規則な生活になり栄養のかたよりが気になり始めたので、この青汁を試してみようと思いました。



飲んでみて、昔のイメージがガラリと変わりました。
味も抹茶のようで全然マズくないし、飲みやすい！
少し粉っぽい所もありますが、喉にひっかかるということもなく飲みやすいです。かかさず飲んでいきます。
僕は夜に飲んでいますが、次の日には疲れも取れて
便通も良く、気持ちの良い朝をむかえられています。

(30代 男性)

東京都障害者医療費助成(マル障)取扱い治療院 生活保護法指定(医)

<http://www.amu-life.com/medical/>

アミュー治療院 アミュー在宅マッサージ/サロン・ドゥ・アミュー

東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有

ゴ-イク ゴ-ヨヤク

店舗営業時間

平日・土曜日

治療院本店 TEL:042-519-5489

10:00~20:00 (受付9:30~)

福生ステーション

TEL: 042-513-7800 (共通) 休診日 日曜日・祝日

立川ステーション