

平成27年5月10日発行

ひろマッサージ治療院新聞 Vol.1

ご関係者様各位

この度治療院新聞を始めました。当院について少しでも知って頂ければと思い発行に至りました。乱筆で恐縮ですがご一読頂ければ幸いに存じます。今後ともよろしくお願い致します。院長 高橋一浩



パーキンソン病 (症候群) への取り組み

パーキンソン病はドーパミンの減少という神経伝達物質の問題ですが、運動療法として日々行える事で進行を遅らせる事ができます。

パーキンソン病 (症候群) の特徴として無動、振戦、筋固縮、姿勢反射障害が代表的なものです。当院では対策として①動作を大きくする取り組み②前傾(姿勢)に対する取り組み③声かけによる取り組みに重点を置いております。

具体的には棒体操で胸部を広げたり、歩行時に声かけにてリズムをとっていたり、歩行介助の際には患者様の手に力が入りすぎない様に支持を脇にしたり後方介助にする事で姿勢の正常化を心がけております。

その他の取り組み

パーキンソン病では仮面様顔貌になりやすい為に口の運動や顔のマッサージも効果的です。

またそれは筋肉的な問題で起こりうる事で感情にはお変わりないはずですので声かけやコミュニケーションも並行して行い生活の質を落とさずに生活して頂ける事を目標に取り組んでおります。



〒136-0073 東京都江東区北砂1-3-53
TEL:080-5182-4976 FAX:03-6666-4110

<http://hirosan.org>

マッサージトレーナーQ&A



痛いマッサージってどうなの？

よく施術をさせて頂いており、痛みを我慢される方がおります。聞いてみますと「痛い方が効く感じがする。」と仰る方が多いです。アルントシュルツの法則というのがございまして①弱い刺激は神経を鼓舞②中程度の刺激は神経を興奮③強圧は神経を抑制④最強圧では神経を停止、と言われております。筋に対しても筋紡錘というセンサーがあり強圧ですと反射や筋性防御が出ますので中等度の痛気持ち良い刺激が丁度良いと思います。

ご家庭で使える介護テクニック

座り直し 前方介助編

仙骨座りは円背を助長し内臓にも負担がかかります。ご自分で座り直しが困難な方の座り直しはとても大切に思います。

座り直しでは行動する前のチェックが大切です。そのチェックとは・
①足が地面等に接地している②膝が鋭角である この2つです♡

チェックOKでしたら①介助者の両脇を支え膝を膝で押える⇒②手前下方方向に引き寄せお尻を浮かせる⇒③膝で体を押し込む 以上で深くお座り頂けると思います◎



About me 第一回 私のカメラ 高橋一浩



こんにちは。初回は高橋の趣味であるカメラを紹介させていただきます。愛機はNIKON D7200 レンズNIKKOR 70-200 F2.8です。子どもの運動会から風景まで幅広く活躍しております。

マンネリ化しない写真を撮るために心掛けている事は撮る高さを変える事です。いつも顔の高さですとマンネリ化しますので寝そべて撮ったり台の上から撮る事で違った感じになりますのでオススメです。



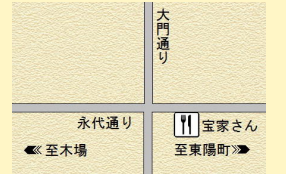
ひろ院長のちょっと良い店うまい店

第一回 宝家さん 江東区東陽3-20-5



昔ながらの懐かしい中華ソバが頂けます。具材は三つ葉が入っておりサッパリとしています。チャーシューが絶品です。また餃子も絶品です。

営業時間12:00~13:30, 18:00~20:00
火曜定休、中華ソバ550円他



永代通り
宝家さん
至東陽町