

平成27年7月10日発行

ひろマッサージ治療院新聞 Vol.3

ご関係者の皆様へ

梅雨と暑さで厳しい季節ですので水分補給に気をつけてお過ごしくださいませ。私はお酒が飲めませんがこの時期にビールを飲まれている方を見ると何故だかすごく羨ましいです。
院長 高橋一浩



浮腫の患者さまへの取り組み

浮腫は大きく分けて廃用性のものと病理性（心疾患や副作用など）のものがありマッサージの適応は廃用性のものになります。

浮腫に対しては**求心性のマッサージ**と**圧迫療法**が基本になります。

マッサージにてお身体のリンパや血流を促し、特に腋窩や鼠蹊部などのリンパ節を重点的に行います。リンパは表層も流れますのでマッサージもさする様な**弱めのマッサージ**も行います。

その後**血管透過性を下げる**こと、ふくらはぎの**ポンプ作用**を促す目的で圧迫療法を行います。また同時に足関節、膝関節、股関節等の**可動域訓練**を行うことで相乗効果が見込めます。

その他の取り組み

お浮腫みがある場合、実際の足が重くなられております。そういった場合歩行時の躓きの原因にもなりますのでADLの改善にもお浮腫みは関与します。また廃用性であることは日常の身体の動きが少ない場合も多く、その方の**生活プラン**と合わせて改善する必要がある問題だと思っております。



〒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



何もしていないのになぜ肩がこるの？

2足歩行をしている私たちは立っているだけで身体を支える力を使います。重力に対して身体を支え**重い頭を支えている**訳ですから頸～肩には疲労が蓄積します。**姿勢が良い方は背骨の生理的湾曲により頭の重みを背骨で逃がす事が出来てますがそれが出来ない事、すなわち円背やスマホを見る様な生理的湾曲を活かせない姿勢や血行不良**が原因の可能性が高いです。

ご家庭で使える介護テクニック

寝返りの支点

仰臥位で寝ている方の身体の寝返り介助をする場合支点になるのは3つ

①**肩** ②**腰** ③**膝** です。肩か膝から寝返りを促すと楽です。

半介助の場合はできるだけ残存機能を活かしたいです。肩を支点にするために**顔を向く側に傾けて頂く**事で肩が返ります。もしくは手を前に伸ばし組んで頂き、その手を**向く方向に倒します**。膝からの寝返りは**膝を立ててから向く方向に倒します**。肩からでも膝からでも**腰**は中継で支持します。



はじめから全介助でなく回旋できる残存機能があるかの見極めがリハビリに繋がると思います。

About me 第三回 ふるさと納税 高橋一浩

有名な「ふるさと納税」ですが「デメリット→納税が先払いになる。メリット→実質2000円の負担でお礼の品がもらえる。」事だと思っておりますのでどうせ払う税金ならと活用してます。食べるのが好きですので牛肉1キロなど食べ物を中心に利用してます。寄付の限度額が心配ですが「さとふる」というサイトを検索しトップページの右側の「控除額シミュレーション」で私は限度額を確認してます。おすすめです👍



ひろ院長のちょっと良い店うまい店

第三回 味久さん 江東区扇橋2-20-1



知る人ぞ知る我が地元の日本料理の名店です。何を食べても美味しいですが個人的にはアナゴ蒸籠、中落ち丼、卵焼きは外せません。

営業時間11:00~13:30,17:00~22:00
月曜定休 ☎03-3645-3027

車椅子OK

