

平成27年 11月10日発行

ひろマッサージ治療院新聞 Vol.7

ご関係者の皆様へ

11月に入りイチョウの葉も色づいてきました。イチョウといえばギンナン。よくメスのイチョウの木を探しギンナンを拾いました。土に埋め天日干しをして炒って食べたものです。最近では都市計画でオスの銀杏の木ばかりです
院長 高橋一浩

腱鞘炎の治療

腱鞘炎とは筋肉と骨を繋げる腱をおさめる腱鞘という場所に起こる炎症です。

原因は一般的に疲労、過労で主に上肢におこります。

腱鞘炎も炎症ですので急性期にはRICE処置を行います。

RICEとは休養、冷却、圧迫、挙上です。



症状としては労作時に起こる痛みが安静時に出ます。これは労作の継続で悪化しますが介護などでその行為を中断できない方には腰痛と双壁をなす大きなお悩みだと思えます。

労作時にはテーピングやベルトなどで固定するとお痛みは軽減しますが筋力減退につながるので長期間の使用はお勧めしません。

治療では前腕を中心に上肢帯に緩めのマッサージ、ストレッチを行います。場合によっては低周波治療も併用します。

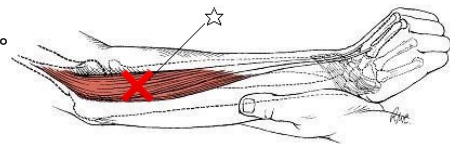
また腱鞘炎にはトリガーポイントが存在します。

大きなトリガーポイントは2つ。

1つは母指の付け根。

もう1つは親指の付け根と肘の間。主に橈側手根伸筋上。

この2つの反応をみながら治療していきます。



〒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



軽度の交通事故に遭った。どこに通うべきか？

軽度の交通事故に遭った場合治療をする訳ですが前提はまず整形外科受診でレントゲンやMRIなど他覚的所見を残し診断を受けます。ではその後症状固定まではどうしましょう？一般的には整骨院でマッサージ、治療院でマッサージ、整形外科でリハビリだと思いたいのも自賠責保険が使えます。ですがあえて断トツで整形外科でのリハビリを勧めます。実際マッサージの方が気持が良く効果もあると思うのですが・・・理由は慰謝料の算定で揉めない為です。無論お身体第一でお好きな所に通われるのが一番ですが迷った場合は整形リハです。

ご家庭で使える介護テクニック

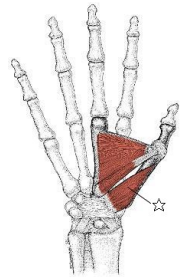
手指の拘縮改善

脳梗塞後などで握った状態での手指の拘縮がある方の拘縮改善法について書きます。

この場合に重要な事は母指球筋と母指内転筋を伸ばし**母指を外転**させる事です。無論**お痛みを伴わない範囲**で行うことが大切です。

母指球筋、母指内転筋が伸ばされると他の4指もだんだん緩んでくることが多いです。

- ①母指球をマッサージしながら母指を外転。
- ②外転状態維持をすると他の4指が伸びる可能性大。
- ③5指全てが開いたら手掌をマッサージ。



About me? 第七回 東京都障害者休養ホーム事業 高橋一浩

東京都在住の方で障害者手帳をお持ちの方を対象（付き添い1人を含む）に年に2泊まで旅費の助成金が出ます。指定された32施設が対象です。1泊あたり6490円（付き添いの方は3250円）の助成金が出ます。詳しくはインターネットから「東京都障害者休養ホーム事業」で検索頂くか（財）日本チャリティ協会03(3353)5942まで問い合わせてみて下さい。



ひろ院長のちょっと良い店うまい店 第七回 ヒヨシヤ 墨田区江東橋5-5-15



あそか病院の近くの地元で人気のパン屋さんです。力士もよく見かけます。最寄駅は住吉です。あんぱ○マンのパンが子供に人気です。私は塩パンが好きです。
営業時間 7:00~19:00
定休日：月 ☎03-3631-7850

