



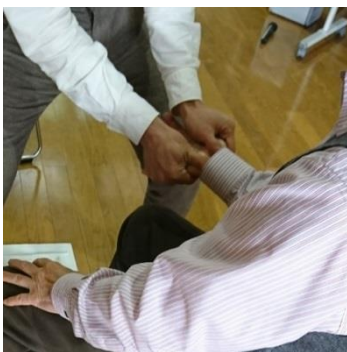
◆在宅介護家族交流会に参加して

昨年12月15日(金)、老人福祉センター(遠東)にてつくば市高齢福祉課主催の在宅介護家族交流事業にご協力させていただきました。

介護者は孤独になるケースが多いと言われます。いつまでこの人を介護するのか?という気持ちは大きなストレスとなり、独りで悩み続ければ、介護現場でよく見られる腰痛などの痛みだけでなく、うつ状態など心身に悪影響が出かねません。実際、多くの鍼灸院やマッサージ院では、介護疲れで来院される場面は、非常に多くあります。介護で疲れた結果、家族内の不和や虐待に繋がるようになることは、絶対に避けたいものです。

今回の交流会の題目は『自宅でできるマッサージと養生法』でした。講演では、ご自宅でも活用できる東洋医学的な知恵と、マッサージの効果や相手の体を触る際の加減をお伝えできました。介護する側もされる側も、体が楽になれば、お互いに良い関係が保たれるはずなのです。

その場で少しでも体を癒せるように、少人数であれば会場でマッサージを受けて頂けるように準備もしておりましたが、見事に少人数でした(笑)。参加された方々は、当会の厚木美幸先生(からだ元気治療院)と小池(つくば草の根はりきゅう院)の2名に手足を揉まれ、心身共にリラックスして頂けるようになりました。



参加者は、老老介護の80代や老いた母親を見る60代などといったさまざまな顔ぶれの男女でした。デイサービスなどに送り出した後、急いで身支度を済ませ、来場されたようです。皆さん初対面同士でしたが、講演終了後にお弁当を召し上がる段になると、互いの介護環境について聞き合い、心を寄り添

わせる風景が見られました。とても和やかな雰囲気、少し心身共に疲れが取れたように感じられました。

参加の動機を「マッサージを教われると聞いて…」と仰っていた方もいて、ご自宅で家族を看ることに我々鍼灸師・マッサージ師でもお手伝いできることは少なからずある、と感じた1日でした。

都合がつかず参加できなかつたり、気持ちの上で外出できずにいたりする家族介護者もいらっしゃることでしょ。少しでも寄り添えるように、意識し続けたいと思いました。

ところで、講演でお話した養生法は、冷えについてでした。

冷えは万病の元と言われます。冷えの弊害や、引き起こされる可能性のある病名、具体的な対処法としての温め方の実例をお伝えしました。



家族介護者ご自身や介護対象者にも、動く痛みという症状はよく見られます。ところが、夏より冬の方が辛いとか、入浴後に軽減するというケースは少なくありません。冷えることによって皮膚表面の血の巡りが悪くなると共に、関節の動きが悪くなることで、痛みが出ていると考えられます。

そのような痛みの場合、温めるだけでも十分な対処ができます。今回の講演では、低温火傷を防ぎつつの湯たんぽ活用法、負担にならない重ね着の仕方などをお伝えしました。暖かく保つことで、痛みは比較的抑えることができます。

鍼灸やマッサージでは、関節周囲の緊張を取ったり、動きを制限している要素を除くことで、痛みを軽減させることができることを最後にお伝えし、終了しました。

鍼灸院やマッサージ院でも、さまざまな対処法をお伝えしています。裏面のリストをご参考に、ご相談頂ければ幸いです。

★ご存知ですか?  
つくば市民で70歳以上の方は、自費施術で1回1000円を割り引かれる助成券を申請できます。詳しくは、つくば市高齢福祉課あるいは裏面の鍼灸マッサージ院リストにお問い合わせ下さい。

◆つくば鍼灸マッサージ師会

つくば市内で活動する鍼灸師・マッサージ師の同業者ネットワークです。1993年(平成5年)に結成され、助成券事業とつくばマラソン施術ボランティアを中心に活動を行ってきました。

◆ホームページ随時更新中!

<http://www.tsukubashikai.com/>





◆所属会員の治療院

- ①市村鍼灸治療院(つくば市二の宮 4-14-5、852-5556)
- ②国際鍼灸院(つくば市天久保 1-12-9、851-0118)
- ③さくらヒーリング・プレイス(つくば市葛城根崎 68-3、851-0014)
- ④塚本鍼灸治療院(つくば市作谷 125-1、869-0306)
- ⑤つくば草の根はりきゅう院(つくば市大角豆 2012-43、859-3648)
- ⑥脈状診 大山鍼灸院(つくば市高見原 1-1-114、828-5181)
- ⑦リウト鍼灸治療院(つくば市高野台 2-6-1 B105、836-7000)
- ⑧からだ元気治療院(つくば市万博公園西 F26 街区 1-インプレス 102、0120-37-4976)
- ⑨磯田鍼灸接骨院(つくば市上郷 2592、847-3155)