

Emi Times

[エミタイムズ]

08

2022/6

健康な未来へ
早めの「予防」で少しでも

まだ息子の世話には
なりたくない...



Emicia.Group

患者様について

今回は、約半年ほどご訪問している、要支援2の60歳代女性にインタビューを行いました。
こちらの患者様は、約6年前と4年前に2度の脳梗塞を発症し、左半身の痛みや軽度の痺れ・麻痺、筋力低下がみられます。

施術内容

現在は、身体全体のほぐし（マッサージ）、微弱電流を流しての鍼施術、機能訓練を行っております。

少しでも

出来ることを増やしたい

訪問開始当初は、血行改善・痛みの緩和が出来る鍼施術を、恐怖心があつてなかなか出来なかつたそうです。

そのため、左下肢に関してはお灸のみの施術を行っております。

しかし、こちらの患者様は、「元気になりたい。」「少しでも出来ることを増やしたい」という健康への意識が凄く高く、治療にとっても積極的であるため、施術者の治療方針的にも鍼治療を追加したいという提案をさせていただきます。徐々に鍼治療を行うことが出来るようになったそうです。



要支援の方こそ予防しよう！認知症

睡眠不足が認知症を引き起こす？！

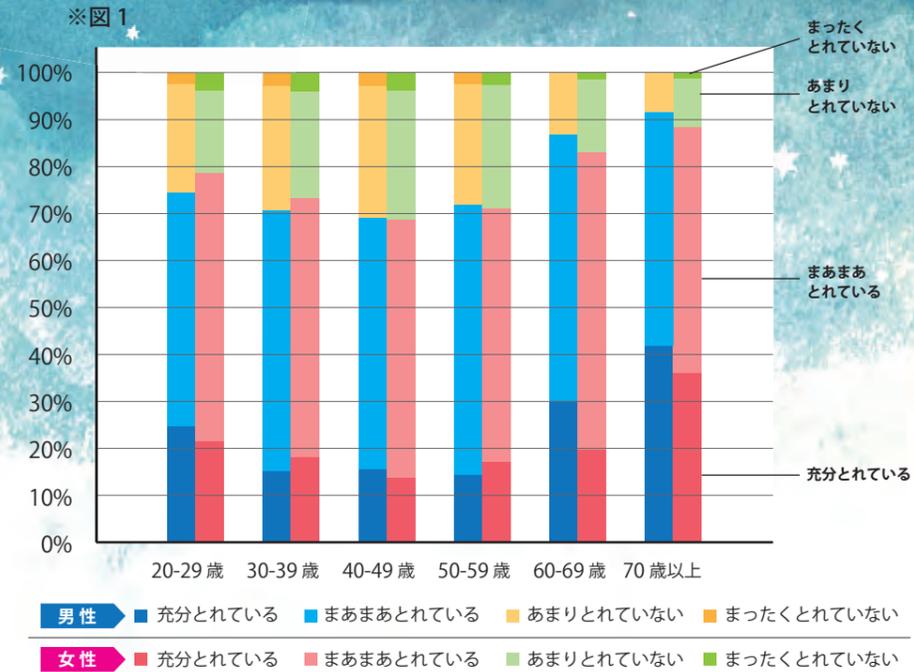
高齢者に多い「質の悪い睡眠」とは？

厚生労働省から、睡眠により十分に休養が取れていない人の割合は、40代が最も多く、60代以上はその年代よりも低くなると発表されています。（図一）

しかし、30代～50代の働き盛りの世代と比較をすると、十分な睡眠が取れているように見える高齢者ですが、実は睡眠にも加齢による変化があります。



加齢による睡眠の変化



「質の悪い睡眠」が認知症のリスクを上げる？

睡眠不足では肥満やうつ病、生活習慣病などの病気の発症率を高めるだけでなく「アルツハイマー型認知症」の発症リスクにも関係してくる考えられています。図2のように、アルツハイマー型認知症の患者様の脳には、「アミロイドβ」というたんぱく質が多く蓄積しており、脳の神経細胞が破壊されることによって認知症を発症します。



「質の悪い睡眠」から「質の良い睡眠」へ認知症を防ぐ睡眠づくり

認知機能の低下を防ぐために、良い睡眠に変えていくためにはなりません。そのためには、体の中の交感神経が優位になっている状態から副交感神経を優位にする必要があります。

副交感神経を優位にさせるにはいくつかの方法があります。

- 1 就寝の3時間前には夕食を済ませる
- 2 温かい飲み物で眠気を促す
- 3 38℃ほどのぬるめの入浴でリラックス
- 4 心地よく、リラックスできるような音楽を聴く
- 5 自分の体形に合った身体の負担が少ない寝具を選ぶ
- 6 適度な運動やマッサージを定期的に行う
- 7 鍼やお灸で自律神経を整える

認知症のリスク軽減のためにも、現段階の睡眠の見直しが必要です。

エミシアでは特に⑥、⑦に特化して、身体機能の維持・向上だけでなく、利用者様の認知機能の低下を防ぐための施術も行っております。

例えば...

- ▶ なかなか寝付けない
- ▶ 深く眠る時間が短くなる
- ▶ 就寝時間と起床時間が長くなる
- ▶ 何度も起きてしまい、長く眠れない
- ▶ 昼寝をしてしまい夜が眠れない

いわゆるこのような睡眠は、「質の悪い睡眠」と呼ばれ、短い睡眠時間や不眠が続くと、肥満や高血圧やメタボリックシンドロームのリスクが高くなると思われます。



※図2



2度目の脳梗塞を発症された際、喉頭蓋の麻痺で3か月
食事が出来ないほど後遺症がひどく、「息子様たちにも、

もう母はだめかもしれない。

と思われていたんだよ」とお話をしてくれました。

ただ「まだ息子の世話にはなりたくない」と思い、
一生懸命病棟でリハビリを行ったそうです。

その後、麻痺はあるものの一人で生活が出来る程度に回復し、自宅に戻るこ
とが出来ました。

そして、リハビリ病棟で定期的な機能訓練の大切さを実感したため、退院後
は訪問で機能訓練やマッサージが出来る当社を利用しようと思っていたのだ
そうです。

「これからもずっとお友達
と喫茶店に行ったり、カラ
オケに行くことが目標なん
だよね!」と終始ニコニコ
と笑顔でお話をしてくれて
いました。

当サービスは、特に寝た
きりになる前の「予防医療」、
退院後の身体機能の維持と
してご利用頂いている方が
多くいらっしゃいます。
その方の身体状況にに応じ
た施術を行い、介護度が上
がらないような身体作りの
お手伝いをさせて頂いてお
ります。要支援の方でもご
利用出来ますので、ぜひ一
度ご相談ください。

【施術者より】
最低限の目標としては、
現状維持を行うことです。
お一人で身の回りのこと
ができて、なるべく周囲に
迷惑をかけたくないとい
う意志があるので、お気持ち
に伝えられるよう、努めて
参ります。

当面の目標としては、左
半身の硬さと動きの制限が
あり、特に左足首の関節可
動域の改善を目指して、立
位や歩行時の姿勢が安定す
ることで、ご家族やご友人
と楽しい時間を過ごすお
手伝いができればと思っ
ています。

寝たきりになる前の

「予防医療」



施術動画
ご覧いただけます



Emicia.Group エミシアグループ



エミシア
鍼灸接骨院

エミシア鍼灸接骨院
TEL:0532-35-9408



エミシア
訪問鍼灸マッサージ

エミシア訪問鍼灸マッサージ
TEL:0532-35-9418



脳梗塞リハビリ回復センター
Stroke Rehabilitation Recovery Center

脳梗塞リハビリ回復センター
TEL:0532-35-9438



老人ホーム紹介センター
エミシアHOME
高齢者の住まい選びをサポート

エミシア HOME
TEL:050-5357-1049

〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219 番地 42・43
FAX:0532-35-9428 <https://emicia.co.jp>