

Emi Times

[エミタイムズ]

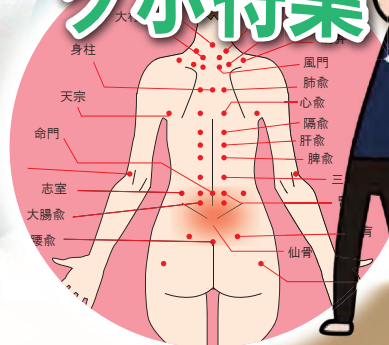
13

2023/2

寒い冬を元気な
身体で乗り切ろう！

退院後も 途切れない 機能訓練を！

ツボ特集



首肩の疲れや痛みに対しての
ツボ紹介とストレッチ

Emicia.Group

エミシアグループ



退院後の機能訓練は

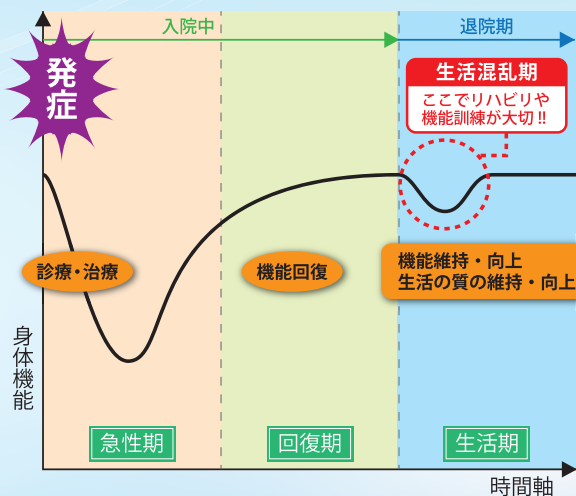
どうして大事なの？

生活混乱期こそ機能訓練を！

大きな病気や怪我等で入院すると、専門的な治療を受けたのち、退院に向けたリハビリテーションや機能訓練を受けます。ところが、ようやく退院の日を迎えても、しばらく経つと「入院中はできていたのに…」という声をよく聞くようになります。

現在コロナ化で病院の入院期間の短縮等もあり、十分に身体機能が回復しないまま退院される利用者様も多くいらっしゃいます。退院後の生活によっては、こうした事態が起こりえるのです。

その在宅の生活を支えるために必要な、その方に見合った身体機能維持のための機能訓練を退院後も継続していく重要性について、まとめてみました。



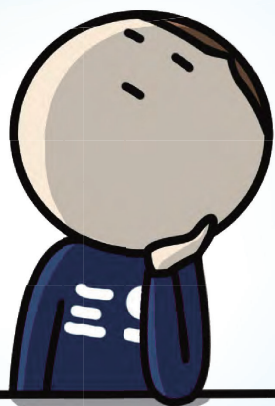
上記の図であるように、病気やけがをした直後の期間を「急性期」、病院に入院をして治療や機能訓練等を行う時期を「回復期」、その後退院してからこのことを「生活期」と言います。この生活期には、少し凹みのある部分があります。ここは「生活混乱期」と言われており、退院した直後の1か月ぐらいの期間のことを指します。

エミシアの患者様にも、入院中は、設備の整った病院で、機能訓練やリハビリを続けていたものの、退院後何もしなくなってしまう、環境や身体状況の変化に適応できず、閉じこもりがちになってしまった利用者様が多くいらっしゃいます。

この「生活混乱期」をうまく乗り切らないと、日々身体機能が低下し、入院中には出来ていたことが再び困難となってしまう場合があります。

退院前から退院後の

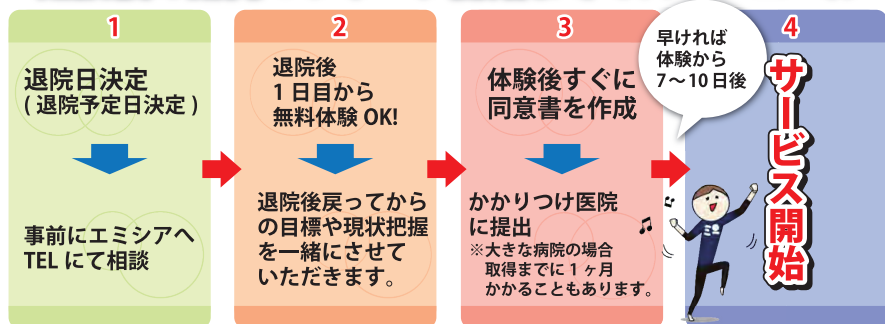
生活を考えましょう♪



前述した通り、退院後には様々な変化のある生活混乱期に、身体ケアサービスを導入することで、生活改善が期待できます。『退院した後、体力の衰えはないだろう』と過信するよりも、退院後、すぐに手厚い身体ケアサービスを利用することをお勧めします。

利用者様のケアプランを担っていらっしゃるケアマネジャー様から、ご家族様へ身体機能維持のためのサービスを利用する事の重大さを、ぜひ、お伝えいただけましたら幸いです。

退院後の訪問マッサージ開始までのスケジュール



肩井

けんせい

強すぎると
脳貧血を
起こすので
注意が必要です！



効果

肩こりの特効ツボ、腕の痛み
頭痛、眼精疲労

場所

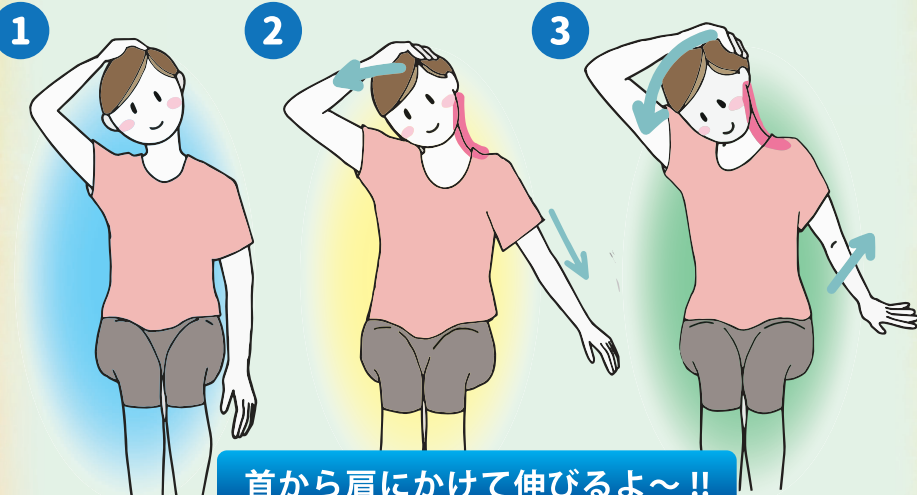
首の付け根と肩先を結ぶ中央

押し方

手を載せて指の腹で押す
こぶしで叩くのも OK!

さらに
効果がUP!

この時、肩井を押しながら
首を右・左に傾けていきましょう♪



首から肩にかけて伸びるよ～!!

ぜひ試してみてくださいね♪

効果

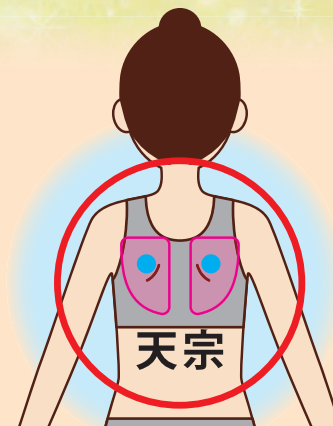
背中のはりが苦しい
肩こり、背中・腕のだるさ

場所

肩甲骨の真ん中

押し方

反対の手の3本の指の
腹でくるくると、もみほぐす
鍼灸での治療も効果的！

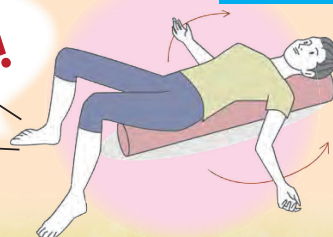


てんそう

天宗

フォームローラーやストレッチボールを
使って全体をほぐすよ♪

さらに
効果がUP!



更に背中
の筋肉を
ほぐせる！

臂臑

ひじゅ

押しながら首をぐるぐる
まわしてみましょう！

臂臑

効果

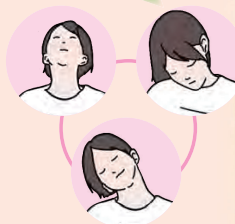
肩背痛、腕の疲れ、首の痛み、頭痛

場所

腕の付け根の三角筋の先端、やや内側

押し方

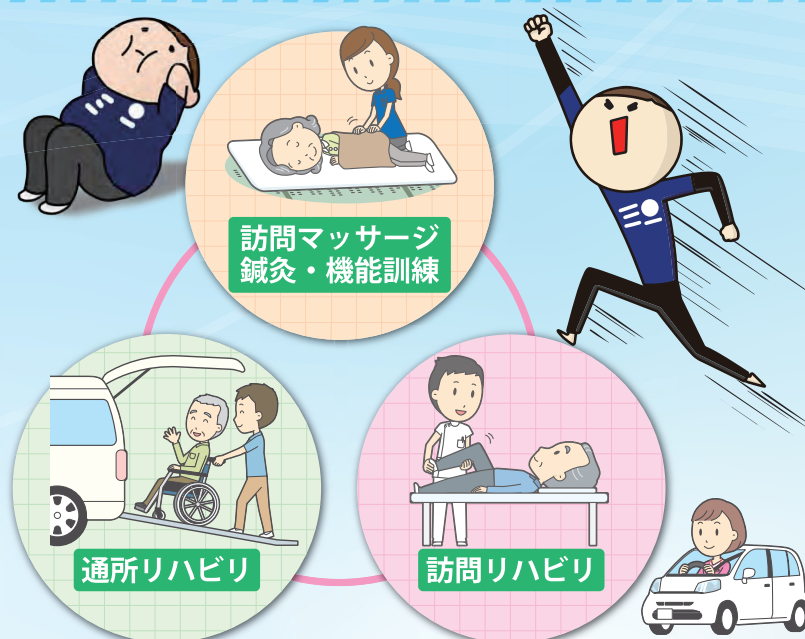
人差し指、中指の腹で軽くもみほぐす
鍼での治療も効果的！



円皮鍼という
治療でも
効果は抜群！

※「円皮鍼」とは置き鍼、シール鍼などと呼ばれる、貼るタイプの鍼の一種。

日々の生活に繋がる 身体機能維持のサービスとは？



エミシアは、訪問マッサージ・鍼灸・リハビリとして利用者様の身体ケアに入らせていただきます。

特に、ご病気の後遺症等がある方、ご年齢及び体力的に激しいリハビリが困難な方、在宅復帰されたが寝たきりや生活に制限が出てしまった方が多く利用されています。

退院後の身体状況や生活環境により、上記の図の通り、サービスを適宜利用される事をお勧め致します。

退院直後は、ご本人様もご家族様も在宅復帰に順応できるかどうか、大きな不安を抱いていらっしゃると思います。身体ケアのブロックにお任せいただき、ADLの維持と向上に努めていただければ幸いです。

丸山からのお願いです！



在宅復帰後の家庭環境や生活目標等を含めたご相談を承り、その方の目標を達成できるように施術計画を提案させていただきます。

無料体験でお伺いし、生活混乱期を一緒に乗り越えられるように努めてまいります！

退院前から
お気軽に
ご相談ください。

寒い季節こそストレッチを！

忙しい年末年始を終えて、皆様がいかお過ごしでしょうか？

首・肩のコリに効く
ストレッチ&ツボ紹介♪



2月になりさらに寒さが厳しくなるため、首や肩の痛みを訴える方が多くいらっしゃいます。

気温が下がると血管の収縮などが起るため、血行が悪くなったり、酸素や栄養の循環も滞ったりし、体は老廃物が溜まりやすい状態になります。そのため筋肉が硬くなつてさらに血行が悪くなり、ますます筋肉が硬直します。冬場の体のこりや痛みは、こうした悪循環の繰り返しによって起きると考えられています。

さらに、寒さの厳しい日は屋外に出た際、ついつい身体を丸めてしまう為、姿勢の悪さから、肩や首に痛みが出てきてしまう場合もあります。

しかも、冬は厚着になるため、体が動かしにくく活動性も低下することで体の血行が悪化します。

寒さ痛みのメカニズム



次のページでは、そんな肩こり、首コリに効くストレッチとツボをご紹介します。

ご自宅で簡単に組み入れるケアのため、お気軽に試してみてくださいと思います♪

寒い冬を痛くないお身体で、元気に乗り越えましょう！！

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 豊橋本店
TEL:0532-35-9418

☐ エミシア訪問鍼灸マッサージ 名古屋店
TEL:052-439-6070



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

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

エミシア名古屋店 〒466-0855 名古屋市昭和区川名本町 1 丁目 45
TEL:052-439-6070 FAX:052-439-6071