



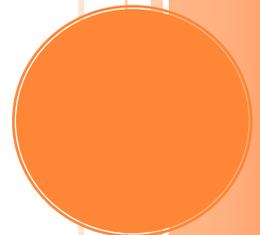
ケアに活かす！リラクゼーションテクニック

リラクゼーションテクニックは廃用性症候群に効果的

長期の安静などが続くとだれにでも起こる可能性がある廃用症候群。症状の種類は筋力低下や筋肉の萎縮から抑うつ状態、認知機能の低下までさまざま。予防で重要なのは、安静状態がはじまった初期の段階でマッサージや運動療法、機能訓練を開始してもらうこと。さらに大切なのは患者本人が楽しみながら行える環境で継続して続けることです。

やわらぎの里 東谷 機能訓練指導員 笹井 健央

2020/09/30



ケアに活かす！リラクゼーションテクニック

リラクゼーションテクニックは廃用性症候群に効果的

「廃用症候群」とは

「生活不活発病」とも呼ばれる廃用症候群。廃用症候群の特徴や症状についてお伝えします。

●廃用症候群の定義と特徴

廃用症候群とは、病気や怪我などの治療の為、長時間にわたって安静状態を継続する事により、身体能力の大幅な低下や精神状態に悪影響をもたらす症状の事をいいます。廃用症候群の進行は速く、特に高齢者はその特徴が顕著です。

1週間寝たままの状態を続けると、10～15%程度の筋力低下が見られる事もあります。さらに、気分的な落ち込みが顕著に現れてうつ状態になったり、前向きに取り組むやる気が減退したりと、精神的な機能低下も見られます。

●廃用症候群の症状

廃用症候群を発症すると、「運動器障害」「循環・呼吸器障害」「自律神経・精神障害」を引き起こします。「運動器障害」とは主に「筋委縮」「関節拘縮」「骨萎縮」など、「循環器・呼吸器障害」では主に「誤嚥性肺炎」「心機能低下」「血栓塞栓症」など、「自律神経・精神障害」では主に「うつ状態」「せん妄」「見当識障害」などの症状を発症します。

廃用症候群の原因

廃用症候群を発症する原因についてお伝えします。

●過度の安静状態

病気やケガで長期入院して安静にすることで、全身の筋肉をあまり動かさない状態が続くと、筋肉や関節、臓器の運動能力が低下します。また、自力で動いたり歩いたりできるうちから車椅子やおむつを使用すると、さらに身体を動かす機会が減ります。そういう状態が続くと身体機能は低下する一方になり、廃用症候群を進行させます。

●関節の痛みや動きの鈍り

高齢者になると、関節などに痛みを生じることが増えます。そうになると動くことが億劫になり、買い物や散歩などに出かける機会が減少します。また、安静状態が続くと関節の動きが鈍くなり、思ったように動けないことから、外出を嫌がるようになります。その結果、さらに身体能力に衰えが生じ、廃用症候群が進行します。

廃用症候群になったときの対処法

高齢者が廃用症候群になったときの対処法をお伝えします。

●動く機会をつくる

最も大切なのは、動く機会をつくることです。

症状を悪化させる原因になるため、つきっきりの介護は避けたほうが良いでしょう。着替えや排泄、移乗などといった身の回りの動作の中で、自分でできるものは極力自力でするように促すことが大事です。簡単な家事などを手伝ってもらえるようにするのも良いでしょう。また、趣味などのグループ活動に積極的に参加するように促すことも効果的です。自分の意思で積極的に動く機会が増えると、気持ちも前向きになります。

●マッサージを行う

マッサージは「さする」「もむ」「伸ばす」「たたく」「ゆらす」などの手技を用いて刺激を与え、病気やケガの治療、健康促進・増進、疲労回復を目的に行われます。マッサージは血流を促進する事で、自然治癒力の向上や疲労回復、リラクゼーションなどの効果を発揮します。筋肉をほぐすことで関節や腱などの柔軟性も向上し可動域が狭くなった関節の動きを改善する効果もあります。

マッサージの種類

●マッサージには様々な療法がありますが、初めての人でも簡単にできる4つ手技を紹介します。

- ① 軽擦法＝さする
- ② スイング法＝ゆらす
- ③ タッピング法（叩打法）＝たたく
- ④ FE法＝曲げる伸ばす
- ⑤ ストレッチ＝筋肉を伸ばす

① 軽擦法

【効果】

- ・ 筋肉の表面をリラックスさせる
- ・ 知覚神経を刺激して爽快感を与える
- ・ 循環を良くして新陳代謝を促進する
- ・ 痛みの部分をさすり鎮痛効果をだす
- ・ 摩擦で冷えや寒気を散らして温める



② スイング法

【効果】

- ・ ゆらすことで硬くなった筋肉を緩和させる
- ・ 血液の循環をよくする
- ・ 筋組織に作用し筋の収縮を活発にする
- ・ 筋疲労の予防と回復を図る



③ タッピング法（叩打法）

【効果】

- ・ 血行を促進する
- ・ 筋肉の緊張をやわらげる
- ・ 神経を興奮させ機能を改善させる（早く叩く）
- ・ 神経を落ち着かせる（ゆっくり叩く）



④ FE法（flexion extension法）

【効果】

- ・ 関節拘縮を予防、改善させる
- ・ 関節可動域（ROM）を拡大し制限された関節を広げることで本来の関節の動きを取り戻します。



⑤ ストレッチ

【効果】

- ・ 副交感神経を優位にするリラクゼーション効果
- ・ 筋肉の緊張を緩和させる
- ・ 血行を促進する
- ・ 関節可動域を維持、拡大する

【ストレッチの強さ加減】

- ・ 痛みのない範囲が大前提
- ・ 相手が痛みの表情を出す手前まで
- ・ 反動を起こさない（勢いをつけすぎない）

マッサージの禁忌事項

※急性の炎症がある場合

- ・軽く触れても痛い、熱をもっている、運動直後に痛みが出た部位などにマッサージをするのはNGで患部を安静にするのが先決

※皮膚に炎症や疾患がある

- ・皮膚の炎症は感染症の可能性もあり、感染する危険があるので注意

※循環器疾患がある

- ・循環器疾患（心臓や血管などの病気）、悪性腫瘍、その他重篤な疾患のあるときは、マッサージはNG

※血圧が非常に高いor低い

※医師に止められている

- ・疾病や外傷による麻痺がある場合、または糖尿病や静脈瘤で医師にマッサージを止められている場合は必ず指示に従う