

コラム

増沢

離床の重要性

この頃、寝たきり(ベッド

上安静)の方からのご依頼が多くあります。今回はそのことについてお話したいと思います。

ご自宅へ伺うと、ベッドだけでの生活が長い
ため、体のいずれかに発赤(赤み)や関節拘縮、
筋萎縮のある方が多く見受けられます。発赤
は筋力が低下し循環が悪くなる事で発生し、
進行してしまつと、褥瘡(じよくそ)といわ
ゆる「床ずれ」になってしまいます。

ベッド上での生活が長くなり、安静で筋肉を
使わずに過ごしていると、その結果筋力低下
がおきます。

1日3%程度、1週間で10~20%の筋力を失
い、低下した筋力を回復するには、健常な方
でも、1日安静臥床→1週間、1週間安静
臥床→1ヶ月程度かかると言われています。
それに動かずに寝ている事はご本人にとつて
は、かなりの苦痛となります。

初回のマッサージの終了時に、大きな深い呼
吸をし、安堵した表情を見せてくださった方が
たくさんいます。循環がよくなったことによ
り、筋緊張が緩み、呼吸が楽になったからだ
と思います。

施術師も私もこの表情を見るにつけ、とても
嬉しい気持ちになります。

できる限りご自身の筋力を維持し、今の生活
を続けられるお手伝いが出来たらと、今後の
施術方法などをしっかり検討して、取り組ん
でいきたいと考えています。



今月のTOPICS

ペット紹介



- ★19歳
- ★美優ちゃん
- ★男の子です
- ★とうもろこしが好きな
おとなしく、かわいい猫です。

安曇野市三郷
A様より



ご利用者の声

ご本人より
『望月先生の温かくて、やわらかい手が
大好きです。』

安曇野市三郷A様 56歳女性より



作品紹介 カレンダー



5月の版画絵は、龍です。
カラフルな龍がおもしろいですね。

絵画 豊科M様 『ランプ』油彩

豊科近代美術館での友の会作品展より~



暖かみのあるランプの絵が素敵です。



撮影者
増沢

●残雪の残る山々が雄大でした。



撮影者
曾根原

●松本城北門大井戸
あまりにもきれいな桜でしたので、
思わずパチリ。

桜

編集後記

きれいな桜をご紹介できました。
これから、沢山のお花が見られるよい季節になりますので、
紹介していきますね。

「もみのきのきもち」編集委員会

