

シリーズ 鍼灸って 何に効くの？

鍼灸で改善してみませんか？ 物忘れ・認知症

認知症とは

脳の病気や障害など様々な原因により認知機能が低下し、日常生活に支障が出てくる状態の事です。加齢に伴う「単なる物忘れ」と混同されがちですが、認知症の場合、「体験した事（食事をした、散歩をしたなど）そのものを忘れる」「忘れたことを覚えていない」「日常生活に支障がでる」などが特徴的です。



東洋医学的には「過度の思慮」「慢性的なストレス」「老化」などがきっかけで脳が栄養をとりこむ事ができなくなったり、情緒活動がうまく行えなくなることが原因とされています。

認知症の方への家族のかかわり方

認知症の方とずっと一緒に生活されているご家族は、つい「なんでこんなことも分からないの?!」と怒ってしまいがちですが、それによって認知症の方は不安になったり怒りっぽくなり、徘徊や暴力などの問題行動にもつながりやすくなります。

しかし、周囲の人のかかわり方で認知症の方の行動に変化がみられることが大いにあります。認知症の方の「手を握る」「身体をさする」など日常的に触れ合うだけでも効果的です。心を許しているご家族に優しく触れてもらうだけで安心します。認知症の方は昔のことはよく覚えておられますので、昔話をしながら家族と触れ合い笑顔になる。それだけでも気分が落ち着き、ご本人もご家族も機嫌よく過ごしやすくなります。



また、手のマッサージを行うことも有効です。保湿クリームを塗る時や清拭される際などに、向かい合って眼を見て和やかな雰囲気で行いましょう。

ご家族が公的サービスなどを利用して孤独にならないように、また、ストレス発散や心身のケアをして認知症の方に心の余裕をもって接することが大切です。ひいてはそれが認知症の方の安定につながっていくでしょう。

(裏面もごらんください)

【手のマッサージ】

【手のひら側】

- ①肘から手の方へ向けて ②手のひら



【手の甲側】

- ①指先から手関節に向けて ②手関節から肘に向けて



認知症の鍼灸治療

「肌と肌のふれあい」や「さする、こする」行動は一過性に脳への血流を増加させ、リラックス効果をもたらします。

鍼灸治療は「刺す」鍼だけでなく、「こする」タイプの鍼もあります。へらのような形をした「擦過鍼（さっかしん）」（写真）でリズムよく手足をこすることで、脳の血流を増加させて脳の神経細胞に刺激を与えたり、イライラや不安などの精神的ストレスを緩和させると考えられています。



鍼灸で改善しませんか

物忘れや認知症の予防・治療を目的とした擦過鍼にご興味がある方、また擦過鍼でリラックスして日頃の介護疲れを癒したい方、ぜひ一度、しおさき鍼灸施術所までご相談ください。



しおさき鍼灸施術所

TEL 079-262-6007

姫路市大塩町汐咲1丁目16番地

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