

訪問マッサージってなに？ ～身体の運動機能を維持するために出来ること～

訪問マッサージとは【可動運動(リハビリ要素含む)】

あん摩マッサージ指圧師が患者の自宅等に訪問して行う医療上必要とされるマッサージのことを言います。
いくつかの要件を満たせば医療保険が適用されます。

マッサージの目的	関節の動きや疼痛の改善。動作機能の回復
対象者の条件	寝たきりや歩行が困難で通院できない人
サービス提供者	あん摩マッサージ指圧師
適用される保険	医療保険
該当する病状・疾患	筋麻痺・運動機能障害・筋委縮などの症状やその原因となる病名
医師が作成する書類	医師の同意書(診断書)

目的

筋力の維持や向上、脳梗塞や脳出血で麻痺や拘縮がある人のための関節可動域の維持や拡大、浮腫や痺れがある人のための血液循環促進、疼痛改善や筋緊張緩和が主な目的。

該当する病状・疾患

訪問マッサージを利用するには「医療上マッサージが必要」という医師の同意や診断が必要となります。

以下、病状例

- ・脳血管障害や頸椎損傷などによる筋麻痺
- ・パーキンソン病やリュウマチなどによる関節拘縮
- ・脊柱管狭窄症による歩行困難や腰痛
- ・その他、寝たきり、日常生活が困難な症状

*** 自費の場合は上記の限りではない。**

どなたでもご利用できます。

問い合わせ

- ・市役所:社会福祉課など
- ・ケアマネージャー
- ・パソコンやスマートフォンで「訪問マッサージ」検索
- ・「訪問リハビリマッサージもみの木」に問い合わせ。
ホームページ rihamassage-mominoki.jimdofree.com でアクセスしてください。

身体の運動機能を維持するために出来ること

人は加齢によって体の色々な機能が低下、減少してきます。

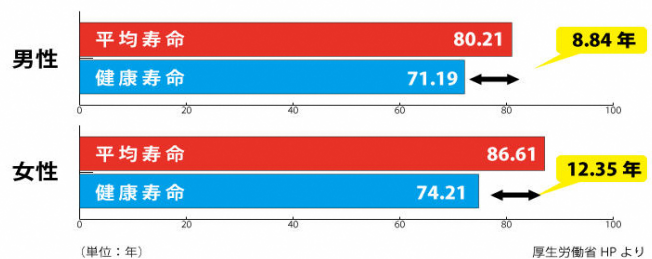
- ①筋肉量
 - ②筋力
 - ③身体機能
 - ④活動量
 - ⑤歩行速度
 - ⑥体重
- 等

高齢者では①～⑥のように骨・筋力・筋肉・関節の障害などがみられると容易に歩行能力やバランス能力の低下、筋力低下へと結びつく

上記の状態は介護が必要となる前段階であり、転倒のリスクや死亡率が高まりやすく移動能力やADLが低下しやすい状態であり、健康に生活出来る健康寿命が短くなる状態です。

また呼吸器疾患・心血管疾患・抑うつ症状・運動器疾患は①～⑥と合併しやすい生活習慣病は健康寿命を短くする要因になると言われています。

平均寿命と健康寿命の差（平成 28 年）



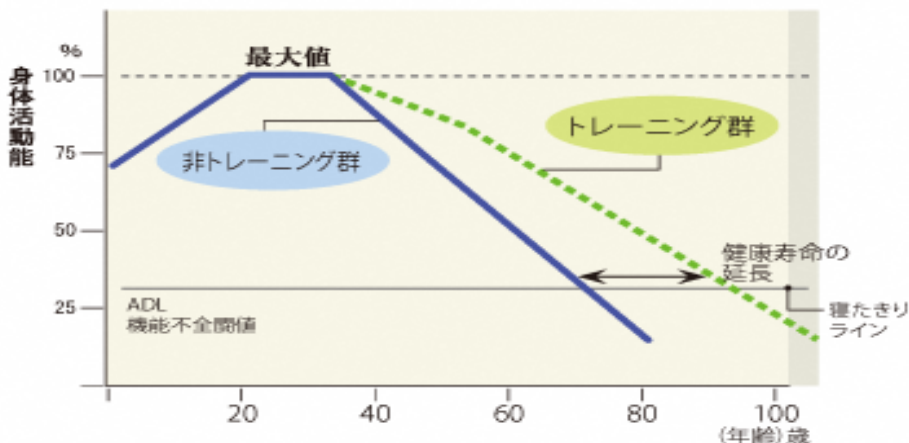
①～⑥は低下・減少しやすい反面、回復もできる。

方法

- I 適切な運動やリハビリテーション
 - II 食事療法
 - III 薬物療法
- I～IIIを行う事で健康な状態へと回復する事が可能。

そのため高齢者は適切な運動を行い筋肉量の増大や筋力強化、また歩行能力やADL身体機能の向上を図ることは①～⑥の低下・減少予防につながり健康寿命を延ばす事にもつながる。

【トレーニングの有無と身体活動能の変化】



運動を行う事の利点

心肺機能の向上

爽快感や達成感を得ることが出来る

骨を丈夫にする

①～⑥に関連する疾患の予防になる

生活習慣病の予防になる

日本が決めている「健康日本21」では高齢者の身体活動や運動の個人目標として

1日10分以上のストレッチングや体操

1日20分以上程度の下肢・体幹の筋力トレーニング

1週間に3回程度のレクリエーション活動や軽スポーツ

個人の年齢や体力などに合わせて継続して行えるもの

運動の種類と効果

・運動の種類	・運動の効果
運動全般	血流が良くなる 食欲が沸き、腸の働きが良くなる 気分が良くなる(ストレス発散)
ウォーキング・プール	心肺機能の向上
筋力トレーニング バランス訓練	筋肉量の増加・筋力強化 筋肉活性
ストレッチング	筋肉の柔軟性向上 関節の動きの改善(滑らかになる)
ウォーキング	骨が丈夫になる

運動して結果を出すためには

・継続すること

かたちに(見た目)現れてくるのが大体2～3ヶ月くらい

個人差はありますが2週間継続していると、その先も続けていけるというデータがあります。

・適量を適度に行う

たくさんやっても意味は無い

目安はちょっとハアハアする程度

・楽しいことより楽しむ事

楽しいことはいつか飽きに来る

何事も自身で楽しむことで継続につながる。

・移動動作能力の維持増進のための運動

移動に関わる動作は「立つ、座る、起き上がる」などの起居動作と「歩く、走る、階段の昇降」などの歩行動作がある。起居動作や歩行動作の加齢に伴う能力低下は、各動作の主動筋である腹筋群（腹直筋、内・外腹斜筋）や大腿四頭筋における筋力の低下を反映している。従って、これらの筋群の筋力維持向上を目的とした以下の運動（ストレッチングと筋力トレーニング）を行なうことが有効である。

- 1) 上体おこし(図1)や上半身の捻転運動(図2)
- 2) 大腿背部(図3)、股関節(図4)、腰(図5)のストレッチング
- 3) 膝関節の伸展運動(図6)やスクワット(図7)
- 4) 股関節の屈曲運動(図8)
- 5) 足関節の背屈運動(図9)と底屈運動(図10)

・高齢者の健康づくりのためのレクリエーション活動や軽スポーツ

高齢者が安全で、楽しく、かつ運動効果が期待できるレクリエーション活動や軽スポーツとしては以下のものがある。

- 1) レクリエーション活動
 - (1) ハイキング、ピクニック、オリエンテーリング、キャンピング
 - (2) 旅行
 - (3) 社交ダンス、フォークダンス、盆踊り、日本舞踊、民踊
 - (4) 家や庭の手入れ、家庭菜園、ガーデニング
- 2) 軽スポーツ
 - (1) ゴルフ、ターゲットバードゴルフ、グランドゴルフ
 - (2) ゲートボール、ボーリング、
 - (3) テニス、フリーテニス、卓球
 - (4) ビリヤード、輪投げ、ダーツ、frisbee
 - (5) 水泳、水中歩行、水中ダンス

