

アミュー通信

H23. 6. 15

vol.11

うっとうしい梅雨の季節ですが、いかがお過ごしでしょうか？

暑さや寒さに湿気が重なり大変体調を崩しやすい日々が続いております。風邪などひかぬようお気をつけ下さいませ。

そして、気がつけば今年ももう半分が過ぎようとしています。残り半分も気を引き締め、アミュースタッフ一同、皆様の健康のお手伝いに全力で取り組んでまいります。

暑いわけでもないのに、お肌の表面がじめじめしていませんか？

そんな方は体には湿気がこもっています。

おへそから9センチくらい下の「丹田」が冷えているなら、温めるだけでもじめじめが少し緩和しますよ！

天野

今月のスタッフの一言 「梅雨や初夏にオススメ！」

そろそろ汗のニオイが気になり始めていませんか？

汗のニオイ対策としてオススメなのは足の裏や肘、ワキの下などの気になるところをしっかりと念入りに石鹸で洗う！

デオドラントスプレーや汗ふきシートを使う前に試してみてください。けっこういいですよ(^v^)

多出村

梅雨の時期の飲み物は温かいものがお勧めです。

スパイスの効いたチャイやジンジャーの入ったものが良いですね。また、ペパーミントティーは飲んだ時には清涼感がありますが、体内からは温める作用が働きますので、こちらもお勧めです。

真壁

薄着のシーズンになり、毎日入浴時にはジンジャーエッセンシャルオイルをバスhtubに入れて癒されています！頑張っている自分へのご褒美としてお試しください。良く効きますよ！

野口

夏といえば冷房ですが、体を無理に冷やすと体は沢山のストレスを受け、夏バテなどを引き起こします。南国で採れる食物は体を冷やす事が出来、植物を植える事で周囲の気温も下がります。節電しながら地球も体も健康にしていきましょう。

初野

梅雨や暑い時季にオススメなのが緑豆のもやしや春雨です。

緑豆は体温を下げるだけでなく、体内の余計な水分を排泄してくれる素敵な食品です。ニラやニンニク、エビなどと合わせて調理すると、夏を乗り越えられるスタミナ料理が出来ますよ！

坂巻

今、節電対策として運動、早寝早起きをしています。早朝は涼しくて明るいので活動しやすいのは勿論、運動による発汗で体内の熱を放出するとさらに涼しく感じます。是非やってみてください。

佛崎

今月の症例報告（在宅マッサージ治療）

報告者 坂巻

利用者	82歳 女性
傷病名	糖尿病、坐骨神経痛、腰椎すべり症
主訴	腰下肢の痛みとだるさ
当初の症状	下肢が思うように動かず、大腿部に痛みが出るため室内での歩行もあまり出来ない。一度仰向けに寝てしまうと寝返りが打てず、夜は家族を起こして介助を受けながら寝返りや排尿を行っている。
目標	腰下肢の痛みとだるさを緩和させ、少しでも長い距離を歩けるようにする。

施術経過

平成 23 年 3 月

上肢を除く 3 部位にて週 2 回の在宅マッサージを開始。

仰臥位、横臥位にて筋緊張緩和と循環促進を目的とした施術を行う。弱圧にて十分な刺激が感じられるため、指の当てる面を広くし、やわらかく圧を入れていく。

股関節や膝関節は拘縮が見られるため、重点的に施術を行いほぐしていく。

臀部、腰部は硬い張りが見られるため、下肢よりはやや強めの圧で行い張りを緩めていく。

施術後、足が軽くなり布団を蹴りあげることが可能になった。痛みやだるさも軽減したため良く眠れて、寝返りもうてるようになった。

平成 23 年 4 月

短時間だが室内での歩行が可能になった。

施術により股関節の拘縮を緩和させることで歩行がし易くなり、施術前と比べると素早い動きでの歩行を見る事が出来た。歩行による痛みが軽減した。

平成 23 年 5 月

施術直後だけでなく歩行が安定するようになり、また外出が可能になった。

徐々に股関節の拘縮が緩和されていき、それに伴い日常生活での歩行が安定し始めた。室内での歩行はもちろん、今までは外出も出来なかったが、500m先のスーパーまで休みながらではあるが行けるようになった。

※5月下旬よりペースメーカーの電池替え手術により 10 日間ほど在宅マッサージを休止。

平成 23 年 6 月現在

月始めの退院直後は股関節の拘縮がマッサージ開始当初までに戻ってしまい、左側を向いての寝返りがうてなくなってしまった。

しかしその後1回の施術で、勢いは必要だが寝返りもうてるようになり、室内での歩行も素早く出来るようになった。

考察

本事例は短期間の施術で症状の緩和が見られた事例です。最初の1, 2回の施術で最も困っていた寝返りの不可能が可能となり、次に室内での歩行、屋外での歩行と、身体機能が格段に上がっています。

しかし、10日程度の休止により寝返りが再び不可能になってしまったところを見ると、身体機能の向上だけではなく、低下しやすい体質なのかもしれません。マッサージによる刺激がまだ体に定着していなかったことも原因の一つと考えられます。

自由な外出が可能となるまで施術を続けることにより、その後は利用者様ご自身の適度な運動やストレッチでさらなる身体機能の向上と、身体機能の低下がしにくい体作りを望めると思います。

今後の予定

現在は5月の入院前と同じ身体機能の状態にまで戻すべく、股関節の拘縮緩和を重点においた施術を行なっています。室内での歩行は利用者様の意思に伴った歩行が可能となっておりますので、次は屋外での歩行を可能な限り長時間行なえるよう、様子を見ながら施術を調整していきたいと思えます。

セミナー開催いたしました！

先月5月1日（日）、熊川の「こぐまサロン」の皆さまにお招きいただき、アミュー健康講座を開きました！

テーマは『膝痛と腰痛』。中高年の方々に多いこの痛みをどうしたら緩和出来るのか、はたまた予防出来るのか…。アミュースタッフ総出でお伝えして参りました。

こぐまサロンの皆さまは、とってお元気でお元気で若々しい！

スタッフの方が圧倒されながらも、楽しい時間を過ごさせて頂きました（*^_^*）



アミュー治療院では、地域の自治会・老人会・各種団体様よりのご依頼により健康講座を開催しております。

内容は健康から在宅治療、美容のことまで様々！費用は一切掛かりませんので、お気軽にお問い合わせください（^v^）

TEL:042(519)5489

担当 天野

☆アミュール 新着情報☆

@立川ステーションがオープン！

アミュール在宅マッサージの立川ステーションが6/14にオープンしました。ひとえにご利用者様、関係者様のご愛顧の賜物と厚く御礼申し上げます。

立川ステーションの新設により、益々のご利用者様の満足度の向上をはかってまいり所存です。今後とも何卒、温かいご支援ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

@「塗るグルコサミン」あります！

いつでも、どこでも、気になった時に

塗るだけ!!

グルコサミン+MSM+エミュールオイル

クリームタイプだから...

- ①気になるところに直接塗れる!
- ②飲み薬と合わせても、お使いいただけます!



80g 3980円 / お徳用 200g 9450円 (税込)

アメリカにおいて 18年の実績！

世界中で約 2,160万個の販売実績！！ 米国財団法人 野口医学研究所 共同開発

※本商品の収益金は、米国財団法人 野口医学研究所を通じ、国際医学交流に使われています。

東京都障害者医療費助成(マル障)取扱い治療院 生活保護法指定(医)

<http://www.amu-life.com/medical/>

アミュール治療院 アミュール在宅マッサージ/サロン・ドゥ・アミュール

東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有 店舗営業時間

ゴーイク ゴーヨヤク 平日・土曜日

治療院本店 TEL:042-519-5489 10:00~20:00 (受付9:30~)

福生ステーション TEL:042-513-7800 休診日 日曜日・祝日