

# アミュー通信

H23. 10. 1

vol.12

あれだけ辛かった猛暑も落ち着き、過ごしやすい季節になってまいりましたね。彼岸を過ぎれば気温も夏から冬へまっしぐら。光陰矢の如しとはよく言いますが、今年もあつという間に冬になってしまうのでしょうか。

さて、今回のスタッフの一言は、これからの季節、「寒い時期にオススメ！」なものです。寒さを乗り越える参考にしてください。



アキレス腱と  
内くるぶしの  
間にあるツボ、

「太谿（タイケイ）」はその人のバイタリティを示すツボといわれています。冷たく感じたり、押ししても感覚が鈍いのは疲れのサイン。お灸などで温めてあげるのがオススメです。

天野

足が冷えて眠れない方！

“足の指を土踏まずにつけるイメージでグー。指を反らせるイメージでパー。”これを10回程度、繰り返して行って下さい。軽くではなくしっかり行なうのがポイントです。血行が促進されて。つま先までポカポカになります！

多出村



冷えは万病の元、風は百病の長という言葉があります。

これからは、冷たい風の吹く季節。

肌の露出が多いと病が入り易くなります。へそから下は絶対に冷やさず、首にはマフラーを巻いて冷えと風から体を守りましょう。

初野



冷え症なので冬は手足が冷たくなり辛いです。

ショウガの砂糖漬けを食べたり、お味噌汁にショウガをすりおろして飲んだりして、体を内側から温めるようにしています。冷え症の皆様、どうぞ試してみてください。

真壁



夏場の疲れが肌に出やすい秋の季節は週1回、または月1回に800カロリー以下の体内糖化を避ける低カロリー食事を積極的に摂取しましょう。

食べる順番は

- ①野菜
  - ②スープ
  - ③肉類
  - ④炭水化物
- がオススメです。

野口



冷たい風の吹く季節に食べたくなるのが温かいスープ！オススメ食材はトウガラシと根菜類です。

食べると体をすぐに温めるトウガラシと、保温効果がある根菜類と一緒に食べると寒い季節には強い味方になりますよ！今夜のおかずにいかがですか？

坂巻



寒くなってくると体全体を温めたくくなりますね。半身浴がオススメです。寒い季節は湯船につかっていない肩や背中が冷えてしまいやすいです。上半身にはタオルを巻いて、さらに入浴前にぬるま湯を飲むと体の芯から温まって汗も沢山かけますよ。

佛崎

# 多摩在宅ケアネットワークに参加しました！

さる8月11日に、立川アレアにて第35回多摩在宅ケアネットワークが開催されました。私たちアミュー在宅マッサージは今回その場をお借りして、「『あんまさん』と呼ばれる在宅マッサージの実態」と称し、在宅マッサージの現場や制度についての発表をさせて頂きました。

今月のアミュー通信では、当院の施術師・初野が発表した症例報告の一部をご紹介します。

利用者	90歳 女性
傷病名	肺腺癌、肩関節周囲炎、腰痛症
主訴	右上肢全体の重だるさ、両下肢むくみ、関節拘縮、筋力低下
当初の症状	肺腺癌末期の為に在宅酸素療養中。寝ている事がほとんどで、全身の筋力低下や食欲不振の為に体力低下も伴っていた。右上肢の違和感があり痛みのような重だるさが出現して辛い。両下肢もむくみが出現し、感覚が鈍くなっているため、スリッパを履いても履いている感覚が無い。
目標	末期癌の為に、終末ケアの要素を多く取り込み、マッサージによる気持ち良さを心理的ケアを中心に行う。併せて両下肢のむくみと右上肢の症状緩和を図り、全身の循環を促進させADLの向上を目指す。

## 施術経過

平成22年11月

5局所にて週2回の在宅マッサージ治療開始。

仰向けと横向きの姿勢で全身の循環促進と筋緊張緩和を目的とした施術を行う。

右肩甲骨周辺部に強い筋緊張が感じられ、右上肢の症状出現の原因と考えられ、両足底部もむくみと筋緊張で腫れぼたくなっている為、右肩甲骨周りと同下肢を重点的に実施。

冷えが強い方の為、ホットパックを使用し冷えの改善も図った。

平成22年12月

右肩甲骨周りを重点的に施術した事で早期に症状の出現は無くなるが少しの違和感だけ残っている。両下肢のむくみは大きな変化は感じられていない為、両下肢を重点的に循環促進をねらったの施術を実施した。

施術中は「とても気持ち良い」という発言を多くされ、「いつも待ち遠しい」とマッサージを喜んでくれる事が多かった。

平成23年1月

右上肢の症状出現は無くなり湿布を貼る事が無くなった。

右肩甲骨周りの筋緊張は完全に取れていない為、症状の再発を防ぐ目的で入念に施術した。

ほとんど動かない為に両下肢のむくみは変化が無く、ひどくならないように施術によって状態維持をしている。

施術の後はとてもよく眠れると喜んでいました。

この頃からあまり寝返りが出来なくなる。

平成 23 年 2 月

寝ている時間が多い事と食事をほとんど摂らない事で体力の低下が著しくうかがえるようになり、横向きの姿勢保持も出来なくなった為、仰向けのみで施術を実施するようになった。

両下肢のむくみ改善も視野に入れ全身の循環促進を促すような施術をしながらも、ご本人様が「気持ち良い」と仰る場所を入念に実施する事で満足感が得られとてもリラックスして頂けた。

平成 23 年 3 月

当月では顔色の優れない日が多くなり、循環不良を示唆するような紫色が手や指先に見られるようになった。ほぼ寝たきりの状態になり、体力低下も日増しに多くなっていった。手指や両下肢の施術がとても気持ち良く喜んで頂けていたので、ご本人様に満足頂けるように施術を行った。

当月 27 日にお亡くなりになった為サービスの終了となる。

### 考察

本事例は終末ケアであった事とご家族の希望からマッサージの慰安要素を強く取り入れて行った事例です。右上肢の症状は比較的早い改善を見ましたが両下肢のむくみは寝ている時間が多く、運動量が極端に少ない為に緩和が得られませんでした。

しかし、施術中は「ふわふわと宙に浮いているようでとても気持ち良い」「いつも心待ちにしている」等おっしゃって頂き、とても喜んでいらっしゃる様子でした。

ご家族の方からも「いつもありがとうございます。本人もマッサージの日をととても楽しみにしています」と言葉を頂いていました。亡くなる時も苦しまず静かに眠るように逝かれたそうです。

この事例では、マッサージによる治療とはならなかったものの、苦痛を緩和させ気持ち良くなることで少しはお役に立つ事が出来たのではないかと考えております。

まだ、これからもこういった事例は増えていくと思います。終末ケアは正直寂しい気もしますが、精一杯頑張っていきたいと思います。

## 与那国青汁プリンの作り方

アミューライフで好評販売中の『与那国青汁』でプリンを作ってみませんか？  
青汁が苦手な方、飽きてしまった方に簡単お手軽な抹茶プリン風の青汁プリンです！

### 材料（4人分）

与那国青汁	3包
牛乳	200ml
生クリーム	200ml
砂糖	30g
粉ゼラチン	5g
お湯	少量

### 作り方

- ① 牛乳と生クリームを沸騰しないよう弱火で温め、湯気が出てきたら青汁・砂糖・お湯で溶かした粉ゼラチンを加えてよく混ぜます。
- ② 粗熱が取れたら網でこして容器に入れます。
- ③ 冷蔵庫で冷やして固めて出来上がり！

# ☆アミュー新着情報☆

## @「塗るグルコサミン」皆様の声

前回ご紹介させて頂いた「塗るグルコサミン キダデラックス」の効果が、お試しいた皆様の体にじわじわと効果を表しているようです。今回は利用者様の声を一部ご紹介します。

「腰に塗った後でいつも通りのマッサージをしてもらおうと、いつも以上に痛みが緩和した。普段から使用しているとマッサージ以外の時も楽になり、今ではキダを塗るのが楽しみです」(腰痛症の 80 歳女性)

「塗ると痛みが緩和される。平地での膝痛が無くなり、今まで刺すようだった痛みが鈍く感じるまでに変化した」(変形性膝関節症の 77 歳男性)

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

200g 9450 円 (税込)

## @アミュー治療院に新しい仲間が!?

見て下さい! このイ〜笑顔! (^v^)

暗い話題ばかりの昨今、皆様がつられて笑顔になれるように、8月からアミュー治療院の受付でにこにこお待ちしております。ご来店の際は、つるんとした頭を撫でていって下さいね! 御利益あるかも〜



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/>

### アミュー治療院

アミュー在宅マッサージ/サロン・ドゥ・アミュー

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