

Emi Times

[エミタイムズ]

26

2024/4

認知症予防に関する特集

いつまでも心が折れた状態ではダメだ！
少しでも希望を持っていきましょう！

いとう
施術者の伊藤です

患者様の支えとなる存在
信頼される施術者を目指す！

Emicia.Group

エミシアグループ



患者様の声

【今日に至るまで】

経営していたビル管理の会社で、バリバリ第一線で働いていた最中で突然の出来事でした。

21年12月左肩と左腕に違和感を覚え、次第にシビレが強くなっていきました。

心配になり、かかりつけのクリニックを受診。そして、近くの総合病院へ紹介状を書いてもらい、MRI検査をしました。脳に異常はなし。

しかし、その帰宅時に急に動けなくなって車から這って自宅に入るような状態に……。

「健康体」が自慢だった自分の体が全く言うことを利かず、横になっているのが一杯でした。

MRI検査が金曜日だったので、月曜日になるのを待って再度、総合病院へ受診したところ即入院する事態になりました。

診断結果としては「脊髄梗塞」。

原因はハッキリしないものの、**ピンピン動けていた体が数日にしてベッド上の生活に転落しました。**

総合病院で点滴と薬物治療を受けて、リハビリ病院へ転院しリハビリに集中しました。リハビリ病院での毎日は私は「日々、地獄のリハビリ」と名付けています(笑)

自宅に戻った後も、デイケアや自宅でのリハビリを続けています。

思い通りに体が動かせる健康だった日々が、どれだけ幸せだったか……。

そして、いわゆる【弱者】の立場になって、初めてその大変さに気づかされました。



【エミシアを利用したきっかけ】

退院後も継続しているリハビリに専念していますが、その反面に疲労が残りますので、マッサージを受けたいとケアマネジャーに相談していました。

また、過去にギックリ腰を患ったときに鍼治療を受けて治った経験があったので、手足のシビレを少しでも和らげられる期待とケアマネさんからの提案もありエミシアの訪問鍼灸マッサージを受けてみることにしました。

最初に担当してくれたマッサージの先生とは、麻雀が共通の趣味で会話も弾み、楽しく施術を受けていました。

途中からは鍼灸の先生も担当してくれて、施術自体はもちろん、共通の話ができることも日々の活力ですね。





伊藤 豊

いとう

ゆたか

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師

よろしくお願ひします。



守治山田駅

去年の12月からエミシアで働かせていただくことになりました、浜松出身の伊藤 豊です。以前は整形外科で働いていました。整形外科のリハビリは、温熱療法や電気療法、牽引などの機械を使った治療が主で、マッサージや運動にける時間があまり取れませんでした。また、整形外科では、基本的に自分で通える方が多く、その点でも訪問とは大きく異なります。ただ整形外科でも、訪問の勤務でも変わらない思いは、現在のお身体の状態が少しでも改善して、笑顔で毎日過ごせるお手伝いを精一杯する事です。その結果、ご本人様だけでなく、ご家族様や施設職員様の方々に対するご負担の軽減に繋がることを期待しています。

休日は夫婦で出掛ける事が多く、食べ歩きや時間が合えば旅行へ行きます。最近では伊勢神宮へお参りに行き、おかげ横丁で食べ歩きをしてきました。とても厳かで身の引き締まる思いになりました。



赤福餅



お蔭参り

この新しい職場では私自身が成長し、新たなスキルや知識を身につける絶好の機会であると捉えています。患者様と向き合い、彼らの健康と幸福に貢献できるよう、精一杯の努力を惜しまず取り組んでいきます。周囲の支えを受けながら、自らも患者様の支えとなる存在として、信頼される施術者を目指して成長していきたいと考えています。



目標や大切にしていること

今の状態になる前は精力的に仕事に励むことはもちろん、自宅の家事も家計も何でもやりました。(裁縫が得意で裾上げ程度なら自分でやりましたね)健康を自負していた自分が、まったく逆のほとんど動けない状態になって、えきまなくなった自分、がもどかしくとも悩みました。

しかし、リハビリに取り組んでいくうちに、「いつまでも心が折れた状態ではダメだ!少しでも希望をもつていこう!」と自分を奮い立たせる努力に、あえて前向きな意識を持ちつづけていました。

自宅に居るだけの時間が増える、暗い気持ちになるかもしれないので、妻と週に一回はスタバに行つて、オシャレな雰囲気を感じたり、いろんな刺激を受けています。そして自宅の部屋には、憧れのブランドやお洒落と感じる広告を貼って気分を高めるようにしています。

リハビリやトレーニングに励み

エミシアさんのマッサージや鍼灸で体と心を癒す日々の中で、今は「メートルでも長く歩けることが目標です。落ちていた筋力が増えたことで、体重も増えています。そして「これまでより歩けるようになりましたね」と人から言われると素直にうれいします。

第一線からは外れ不自由さは残りましたが、「働きますぞ!休みなさい。そして残りの人生頑張りなさい!」と、お告げがあったのだと思います。

エミシアさんやリハビリの皆さんなど、周囲のサポートを受けながら負けることなく人生を楽しもうと思っています。

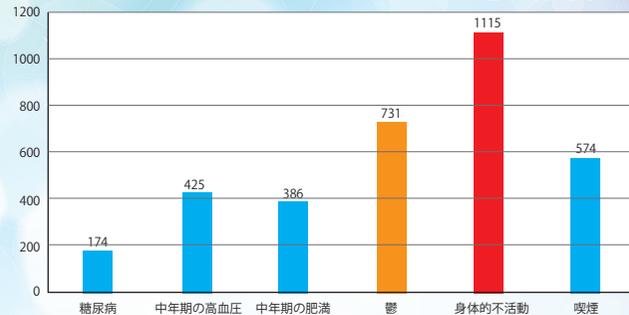


認知症予防に役立つ日常習慣と 訪問マッサージの効果的な組み合わせ



認知症予防は早期からの対策が重要ですが、認知症予防の重要性と日常習慣に加えて、エミシア訪問鍼灸マッサージがどのように認知症予防に貢献するかについてご紹介します。

アルツハイマー型認知症の危険因子



① 認知症予防の重要性

認知症は進行性の病気であり、早期の予防や対策が重要です。生活習慣や健康管理に注意することで、認知症の発症を遅らせることが期待できると考えられています。

② 日常生活での認知症予防法

▼ 身体的活動
身体的活動は脳の健康を促進し、認知症のリスクを低減することが研究で示されています。有酸素運動（例：ウォーキングや水泳）はその一環としておすすめされています。また、マッサージを受け



ることで筋肉の緊張をほぐし、血流を促進することで認知症予防が期待されます。血流促進は脳への酸素や栄養の供給に寄与し、全身の健康をサポートする一因となります。認知機能の維持に向けて、運動とマッサージは組み合わせることで取り入れることが有効であると考えられます。

▼ 脳トレーニング

認知症予防には脳トレーニングも効果的です。一般的には、パズルやクロスワードの解答や塗り絵、簡単な計算等が挙げられますが、エミシア訪問鍼灸マッサージでは脳トレーニングとして患者様の脳機能向上につながる様々なアプローチを取っています。例えば、治療中に行う特定の手法や運動は、脳の神経回路を刺激し、認知機能の改善や維持に役立ちます。また、患者様との対話やコミュニケーションを通じて、認知症の早期発見や認知機能の状態の把握に繋がります。エミシアのアプローチは身体的なリハビリテーションだけでなく、認知症対策の一環として患者様の脳トレーニングと健康維持をサポートしています。

▼ 健康的な食生活

訪問鍼灸マッサージ後には、身体がリラックスした状態にあります。このリラックスし

た状態では、消化器官がストレスなく機能しやすくなり、食事の消化吸収もスムーズに行われるという研究結果が報告されています。身体がリラックスした状態での食事は、食べたものをより効率的に吸収し、栄養素を効果的に取り入れることができるとされています。したがって、訪問鍼灸マッサージ後のリラックス状態は、健康的な食生活をサポートする一助になります。



③ 訪問鍼灸マッサージの効果的な組み合わせ

鍼灸やマッサージを受けることでリラックス効果があり、ストレスや不安を軽減し、脳の活性化を促します。
訪問鍼灸マッサージは自宅ですぐに受けられるため、高齢者や認知症患者様にとって負担が少なく、継続しやすい特長があります。定期的な訪問を受けることで、身体のバランスを整え、認知症のリスクを低減する効果が期待されます。

認知症9つの方法で認知症リスクを減らす

1 IN 3

生活スタイル要因を改善することで、認知症の3分の1は予防が可能

増やすべきこと

教育
運動・身体活動
社会的な交流

減らすべきこと

障害
認知症
高血圧
肥満
喫煙
うつ病
糖尿病

日常生活での適切な習慣と訪問鍼灸マッサージの組み合わせは、認知症予防に効果的なアプローチです。運動や脳トレーニング、健康的な食生活と併せて、訪問鍼灸マッサージを取り入れて、健やかな生活を目指しましょう。

NEW

ドバイのナバー
ド・職工セザトホ



Emicia.Group

エミシアグループ



エミシア

鍼灸接骨院

エミシア鍼灸接骨院

TEL:0532-35-9408

交通事故治療センター

TEL:0120-359408



エミシア

訪問鍼灸マッサージ

エミシア豊橋本店

〒441-8065 愛知県豊橋市中浜町 219 番地 42.43

TEL:0532-35-9418 FAX:0532-35-9428

エミシア名古屋店

〒466-0855 名古屋市昭和区川名本町 1 丁目 45

TEL:052-439-6070 FAX:052-439-6071

エミシア一宮店

〒491-0053 一宮市今伊勢町本神戸字高野池 3 番地 2

TEL:0586-85-6677 FAX:0586-85-6687



脳梗塞リハビリ回復センター
Stroke Rehabilitation Recovery Center

脳梗塞リハビリ回復センター

TEL:0532-35-9438



老人ホーム紹介センター
エミシアHOME

高齢者の住まい選びをサポート

エミシア HOME

東三河エリア：TEL:050-5357-1049

名古屋エリア：TEL:090-3619-8204