

脳活サークル3月定例会報告 「手足のマッサージでリフレッシュ」

＊ハンドマッサージ

＊フットマッサージ

＊DVD鑑賞「認知症と転倒・骨折との関係」



《オイルタッチ（ハンドマッサージ）の効果効能》

- ・植物性の天然オイルを使用し、タッチセラピーを行うことで、皮膚への保湿効果、血流やリンパの流れを良くすること。
- ・触れ合うことで安心感や幸福感を味わう。よって、ホルモンの一種、オキシドシン、アドレナリン等が分泌され、リラックス、安心感、精神の安定を得ることができる。
- ・信頼関係が生まれ、心を開きやすくなる。
- ・肌に水分や酸素を沢山取り込み、肌の新陳代謝を活発にする(肌の生まれ変わり)
- ・肌の保湿効果があり、保存性が良い。
- ・植物性天然オイルなので敏感肌にも使用できる。

《オイルタッチをする上での注意点》

- ・行う前に必ず手指消毒をおこなう。
- ・敬意をもって接する。
- ・受け手に皮膚疾患が無いか確認。化粧品やアレルギー等も含む。
- ・麻痺等がある方は、やり手が位置や向きを変えながら行う。
- ・高齢者の肌は薄く、強く圧迫すると毛細血管が切れてしまったり、骨折に繋がる事もあるので、やさしく撫でるように行う。
- ・やさしい気持ちで心を込めて撫でてあげる。笑顔で沢山お話を聞いてあげる。
- ・タッチセラピーを行っている中、万一、赤みやかゆみが出たら、直ちに拭き取り止める。
- ・耳の遠い方にはゆっくりとお話する等、安全に心がけましょう。



ハンドマッサージ





フットマッサージ



DVD「認知症と転倒・骨折との関係」の内容

高齢者（認知症）→転倒→骨折（入院）→認知症の進行

「フォーラム認知症」パネルディスカッション

<パネリスト>

杏林大学医学部高齢医学 教授 神崎恒一氏
 鳥取大学医学部保健学科 教授 萩野浩 氏
 ありがとうグループホーム 施設長 妹尾弘幸氏
 女子栄養大学 教授 栄養学者 上西一弘氏
 コーディネーター：NHK キャスター 久田直子



転倒リスク：5人に1人の高齢者が1回/年の転倒をしている

認知症の方は2倍～10倍転びやすい

骨折の部位は「大腿骨近位部骨折」でこのまま、歩けなくなり「寝たきり」になる

DVD 鑑賞



終了後の雑談会



