

第37回 鍼灸マッサージ学会「手技療法講習会」：後期

平成26年11月2日(日)

「在宅ケアの実際」

(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会 副会長
西村 久代 先生

平成22年10月 国勢調査より

- 大阪府の人口…………… 886万5千人
- 65歳以上…………… 196万人【22.1%】
- 全国の平均寿命…………… 女 86.39 ・ ・ 男 79.64
- 府内65歳以上の高齢者がいる世帯 …… 134万5,444世帯
- 高齢者単独世帯……………43万2,816世帯
- いずれかが65歳以上 ……40万9,723世帯
- 内、共に65歳以上 ……31万9,755世帯

介護が必要になった主原因

- 第1位 脳血管性疾患 24.1%
- 第2位 認知症 20.5%
- 第3位 高齢による衰弱 13.1%
- 第4位 骨折・転倒 9.3%
- 第5位 関節疾患 7.4%
- 第6位 パーキンソン 3.6%
- 第7位 心臓疾患 3.2%

厚生労働省 平成22年調査資料

介護保険の単位

- 要支援1 …… 4,970単位
- 要支援2 …… 10,400単位
- 要介護1 …… 16,580単位
- 要介護2 …… 19,480単位
- 要介護3 …… 26,750単位
- 要介護4 …… 30,600単位
- 要介護5 …… 35,830単位

要介護4・5の患者さんの場合

- v ほとんど寝たきりである
- v おむつ交換・衣服の着脱・清拭・食事介助・水分補給・服薬・体位変換・その他身体介護
- v 入浴（自宅で入浴・入浴サービス）
- v 掃除・洗濯・整頓・調理・その他生活介護
- v 医療に関するもの訪問看護・その他
- v 生活に関わる費用（家賃・食事・光熱費）
- v 経済的負担が増大している
- v 精神的負担が増大している
- v 身体的負担が増大している

終末期

- 自宅で生を終えることの意味。意義
- 生き終わるまでの現実
- 最期の瞬間まで人間らしく生きる
- 介護する側 される側の心理状態を知る
- チームの連携が必要である
- 鍼灸マッサージ師に託すこと
- スキルアップは絶対的要件である
- 社会的入院が厳しくなる
- 介護保険が厳しくなる

AZP (Anatomic Zero Position) 解剖学的肢位

頭が身体の中心線上にあり、
肩甲帯が左右対称で水平に横一直線となり、
上肢は手掌が前面を向き、
下肢は大腿骨から足関節まで平行を保ち、
足幅が**14cm**で、足の**第3指**が前面を向き、
重心が**中心位**にくる肢位

ボーリングのボール 11ポンドは5kgです

体重60kgとして計算すると

- v 頭は8% ……4.8kg
- v 腕は5% ……3kg
- v 体幹は52% ……31kg
- v 足は15% ……9kg

姿勢が大切な意味

- 顔が前に大きく出ていると
- あごの骨がつき出します
- 首の骨の重力負担が増加
- 腕が下がることにより肩の負担を増加
- 顔の皮膚が下垂する
- 膝に絶えず重力がかかる
- 足先に重力がかかり歩くとき足先が上がらない
- 転倒の危険性が増す
- 呼吸量が違う（酸素の量）
- 元気度が違ってきます

変形徒手矯正術とは

- 筋肉や関節を構成している組織が委縮を起し変形した6大関節に対して行う
- 関節機能が制限されている6大関節及びその周辺組織に対して行う
- それらの変形に対して正しい肢位【AZP】に徒手で矯正を行いながら、関節を動かす事により関節組織の内部から改善させるテクニック（術）である

変形徒手矯正術

- 上肢の関節拘縮
- 鎖骨・肩甲骨・上腕骨の位置関係
- 下肢の関節拘縮
- 大腿骨骨頭と骨盤の位置関係
- 胸椎10・11・12 間の動き

関節リラクゼーションテクニック

- 関節運動を利用して筋肉を安全に効率よく運動させるテクニック。
- 解剖学的肢位（ゼロポジション）で関節を動かせば筋肉の正しい動きができる。
- 骨間角度にばかり注目せず、その関節を構成している組織全体、特に筋肉に注目すれば動かすことが可能になってくる。
- 筋肉を少しずつリズムカルに動かす。
- 筋肉が動けば屈筋や伸筋が収縮、弛緩を繰り返し、筋肉はポンプの役割を行う。
- 委縮している組織に血液の流れができ、酸素、栄養の供給ができ、老廃物質を吸収し、二酸化炭素なども運び出して組織全体に活力が生まれる。
- 関節拘縮を起している筋の委縮が改善されれば、関節拘縮そのものが改善されるわけである。
- 関節リラクゼーションテクニックは、生体に必要最小限度の刺激を与えることにより、生体に拒否反応を起こさせずに生体レベルそのものを活性化できる非常に有効的なテクニックである。
- また、解剖学的肢位（ゼロポジション）で行うことにより、生体に対し安全に施術を行うことができる。
- 筋肉は血液を動かすポンプだという認識を持ち、解剖学的肢位で関節運動をリズムカルに行うことにより、生体に対し痛みを与えず偏った緊張に対し防衛反応を起こさせずにリラックスさせることができ、少ないリスクで最大の効果をあげるテクニックである。

ヒューマンワールド 在宅ケア実践テクニック参照