

# 和

～なごみ～



ますます寒くなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
先日の「特別通信」ではたくさんの方にマッサージの良さを知ってもらうことでとても嬉しく思っております♪  
今回の「和～なごみ～第2通」ではガーデンマッサージ治療院の活動を少しご紹介させて頂きます  
また、これからの寒さを乗り切る為に  
心身ともにあったかくなるお話も紹介していますので、ぜひ最後までご覧ください

ある施設での出来事。

## 施設最高齢の入居者様！とのあったかエピソード

当施設では、御年齢満100歳の方も訪問マッサージを受けて頂いています。  
「そう、そこが気持ちいい！」  
「私は寝てばかりいるのに、体は疲れるのね～」  
と、毎回喜んで受けて頂いているのですが、ひとつ困ったことでもあります。  
それは、施術を開始してから5分経つと「もう結構！」と言うのです。  
当初、私は施術が合わないのかとドキドキしながらお聞きしました。  
「Mさん！どうしました！施術が合いませんか？」  
すると、Mさんは「いや～、あなたが疲れるから～」と仰るのです。  
施術を行っている私に気がつかって下さるのです！！  
私は「もう少しMさんとお話したいのですよ！」と言い、続けて施術を受けて頂くのです。  
日本の女性の鑑だ！と感じ大変感銘を受けています。

### 身体を温めるよもやまはなし～

現代人は、運動不足による筋肉不足、年中摂るようになった冷たい食品、強いストレスによる血行不良などで身体を冷やしてしまっています。  
ヒートショックプロテインと呼ばれる、傷ついた細胞を修復するタンパク質は、免疫力を高め病気を未然に防いだり、代謝を活発にして脂肪を燃やしたりと様々な効果があるそうです。  
では、ヒートショックプロテイン（以後、HSP）を増やすには？…HSPはストレスを感じると増加します。「ヒートショック」と名付けられていることから熱ストレスが最も効果的だそうで体温を1℃上げるのが良いそうです。手軽な手段としては入浴ですね。入浴のほかに、ホットヨガやお灸で増やす方法もあります。適度なストレスを身体に与えることで免疫力が高まるってことですね♪皆様も生活スタイルに合うHSPの増やし方を、ぜひ探してみてください。  
当治療院の利用者様も温熱刺激を「気持ち良い」と感じられている方も多く、また、マッサージとの併用で、より血流を良くすることができます。より手軽に温熱療法を提供できる方法をみんなで考えております！楽しみに待っていてください

ガーデンマッサージ治療院は症例勉強会を定期開催しております  
利用者様にあった最良の施術を提供すべく皆で切磋琢磨しております

## 苑田会教育管理委員会主催 「トランスファー移乗動作についての勉強会」 についてお話していただきました。

ハートランド明生苑担当の久保 勉です^^

私自身、マッサージ業界での仕事が長くほとんどベッドから車イスへの移乗動作をやった事はありませんでした。

勉強会では4～5名で1グループになり、まずベッドから車イスへの移乗の仕方を教わり、次に移乗する側と移乗される側に分かれて繰り返し実技指導して頂きました。

移乗される側の感覚や怖いと思う場面を経験でき、入居者様の気持ちに気付くことができました。

そのおかげで実践では安全第一でゆっくりと安心して頂くトランスファーを心掛けています。入居者様には力を使っていなくても、力があるなあと頂けたり、怖くないわと反応が返ってくるので勉強会の効果をひしひしと感じております。

今後はベッド上で足元に下がった身体を上方へ移動する方法を習いたいと個人的には思っております。今後も積極的に勉強会に参加し安全第一で入居者様の力になれるようにがんばります。

これからもよろしくお祈りします。ありがとうございました。

### 永年勤続10年、5年の表彰を行いました

勤続10年の薄井  
です。  
温故知新の精神  
です。  
これからもその経  
験を活かし、頑張り  
ます



勤続5年の松本  
です。  
この5年間は変化  
の連続でした。  
次の5年が上向き  
の変化で過ぎるよ  
う努めて参ります