

つむじゆるめで寝たきりの患者 さんの耳鳴りが和らぎ、不安が 消え健康な顔色が戻った

あんまマッサージ指圧師
ほんごうえい か
本郷永華

**耳鳴りで夜も眠れず
元気がなかった**

私は、高齢の人たちの自宅や介護施設を訪問して、医療マッサージを行っています。寝たきりの人の全身の血流改善や筋肉の拘縮改善と予防が主な目的なのですが、マッサージを行うと、耳のトラブルが改善する人も少なくありません。

は、元気がありませんでした。

川口さんは寝たきりの状態です。頭皮をさわってみると、とても硬くむくんでいました。首の筋肉も緊張しており、頭部の血流が悪くなっているようでした。

そこで、川口さんには全身のマッサージに加え、つむじゆるめ頭皮をほぐす「つむじゆるめ」（正式にはチャンピサージという）を行いました。つむじゆるめは5分くらい行いましたが、川口さんほとても心地よさそうにしていました。

**顔色がよくなって
表情が明るく一変**

私は「つらいところはない

か、苦しいところはないか」とたずねながら、患者さんに寄り添って安心感が与えられるような施術を心がけています。川口さんの場合は、週に3回、施設を訪問して、医療マッサージとつむじゆるめを行いました。

川口さんは寡黙な人でした。最初に耳鳴りの症状を訴えて以降、その話をすることはありません。私は頭皮の變化をよく感じられるように、注意しながら施術を行いました。そして、1カ月に1回、耳鳴りの症状を確認するようにしてみました。

すると、3カ月くらいたったころに、「最近あまり耳鳴りがしません」とポツリと話してくれたのです。

ちょうどそのころには、ガチガチだった川口さんの頭皮や首の筋肉が、だいぶほぐれていました。やはり、頭皮や首の筋肉の硬さが耳鳴りの原因になっていて、それらがゆるんだために、つらい耳鳴りが快方に向かったのではないかと思います。

耳鳴りが軽減したことで、夜もよく眠れるようになった川口さんは、数カ月のうちにさらに元気になりました。施設の職員の人からも、以前より「顔色がよくなった」「表情が明るくなった」といわれているようです。

●つむじゆるめのやり方動画

わかさ出版の健康情報サイト「カラダネ(www.karadane.jp)」のトップページから「つむじゆるめ」の記事に入り再生ボタンで再生できます。

スマートフォンなら下のQRコードから直接アクセスできます。

不明な点は、わかさ編集部(03-3814-3316)まで。

