

○上馬場 和夫（富山県国際伝統医学センター）
許 鳳浩（富山県国際伝統医学センター）
柴田 稔（特別養護老人ホーム 光風苑）
笠島 学（光が丘病院、富山県高岡市）

【目的】我々は、アーユルヴェーダ、アロマセラピー、リフレクソロジーを統合し3 in 1 Reflexologyを構築した。そのシステムは、患者の五感をできるだけ刺激するように設計されている。そのシステムの高齢者介護における有用性と安全性を検討した。【方法】特別養護老人ホーム入居者7名（全員女性。年齢 68~93 : 84±7歳）。全員痴呆症状はなく、理解力の十分な高齢者であり、同意書に署名できた。7例中1名が杖で歩行できる以外、他の6名は、車椅子か歩行補助具を使用していた。毎週1回1人30分間の施術をした。施術方法は、まず、足浴をしながら、頭部のヘッド・リフレクソロジー（耳を含む）を10分間行い、その後臥位でフットとハンド・リフレクソロジーを加えて30分間のメニューとした。通常のリフレクソロジーでは、タルクを使用するが、我々の3 in 1リフレクソロジーでは、セサミオイルなどのキャリアオイルと精油を使用してオイルマッサージを行った。また施術する場所は、経穴やアーユルヴェーダのマルマを意識しながら行った。また圧する強さについては決して強い痛みを与えず「痛気持ちよい」程度を目安にした。

【結果】毎回の施術によっても、体や足が軽くなった、眠れるようになった、頭痛や肩こりがずいぶん楽になった、などの体験が得られたが、2ヶ月後のQOLスコアでも、特に睡眠については有意な改善をみた。のべ56回の施術の中で1回だけ、左片麻痺患者の麻痺側の下腿が、施術後数日間痛むことがあった。また、躯幹部のマッサージも希望した例が1例で1回あった。セサミオイルにラベンダーを混ぜて使用したが、皮膚の過敏症状の発現はみられなかった。【結論】これからの少子・高齢化社会において、3 in 1 リフレクソロジーは、安全で簡便、有用性があり、高齢者のQOLを高めるのに役立つであろう。