

緩和ケアとしても活かせるリフレクソロジー

松山 悦子

日本リフレクソロジスト養成学院

「反射学」と訳されるリフレクソロジーは、身体全体の臓器や器官が、身体の一部(手・足・顔)に地図のように縮小され映し出されているという考えに基づき、それらの部位にある反射区に、独特の手法で優しく圧を加える。これにより、血行が促進され、心身のリラクゼーションを促すとともに、自己の恒常性(ホメオスタシス)を活性化させ自然治癒力を上げる補完療法の一つである。また、リフレクソロジーは、がん患者特有のむくみや痺れの軽減にも有用で、人に優しい施術法であることから、英国では様々なセラピーの中でも、緩和ケアとして優れたセラピーとして、ホスピスや緩和ケア病棟はもちろん、在宅看護にも活かされている。

13のホスピス・緩和ケア病棟での当学院リフレの6年間におよぶボランティア活動実績からも、リフレクソロジーががん患者に与えるリラクゼーション効果は、非常に高いことが実証されている。また、患者が心を開くという意味でも、医療従事者には語らない、治療にともなう不安や痛みを打ち明ける患者も多く、患者の心身の状態を知るツールとしても活かされており、ボランティアを受け入れている医療現場からの信頼と評価は高い。