

からだ元気新聞12月号

特集：冬に進みやすいフレイル・サルコペニアへ鍼灸マッサージという選択肢を。

～これから寒さで動きづらい冬こそ、訪問鍼灸マッサージで“動く力”を守る大切な季節です!!～

01『寒さでいつもより動けなくなるこの季節。フレイルにご用心!』

フレイル・身体のこわばり × 冬の寒さ

冬に歩くスピードが
以前より遅くなった



こんな様子はありませんか？

「歩くスピードが遅くなった」

「足腰の痛み・しびれて

少し歩くだけでも疲れる」

「食欲が落ちて、体重が減った」

こうした状態が続くと・・・

筋力・体力が少しずつ落ちていく

「フレイル」が進みやすくなります

NHK

NHK「きょうの健康」資料より①②

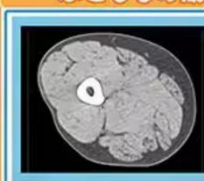
病気として捉えるべき筋肉の減少「サルコペニア」



真心込めて／



ふとももの筋肉(CT)



筋肉が多い



サルコペニア

鍼灸マッサージは筋肉や関節に働きかけ、サルコペニアによる筋力低下を抑え、立ち座りや歩行など日常動作を支えます

フレイル
患者様に
訪問治療



機能訓練
マッサージ



はり治療



マッサージ

早期対応が、日常生活の自立維持に大きな違いを生みます

02『冬の不調 × 訪問鍼灸マッサージ!“不調”を整える訪問ケア』

背中から腰の痛み

改善する為の第一歩を踏み出しましょう

腰部
脊柱管
狭窄症

腰椎
椎間板ヘルニア

歩くと
脚がしびれて
つらい

腰痛だけ
ではなく、
下肢にも痛みが
広がってきた



「背中から腰の痛み」や・・・

「外出が難しい」「体力低下が心配」というご高齢者さまには、フレイル予防・ADL 維持の一手として、訪問鍼灸マッサージをご検討ください。(無料体感が可) 医師の同意書があれば、健康保険でご利用いただけます。

鍼灸マッサージはこわばった筋肉をゆるめ、血行促進し神経や関節の動きを整え、身体の痛みや痺れを和らげます

腰痛症の
患者様に
訪問治療



施術者

患者様



「動かない＝仕方ない」と諦める前に。優しく届くケアがあります

季節によって変わるご高齢者の症状に合わせ、身体の“めぐり”と“痛み”に寄り添った訪問施術をいたします