

# 手軽に麻痺和らげる振動刺激療法

## 脳卒中後の筋肉のこわばり

脳卒中後の筋肉のこわばりを和らげる方法の一つに自宅で手軽に取り入れられる振動刺激があります。振動刺激はよく血行を良くし、筋肉の疲れを取る、こりをほぐすものとして肩こりや腰痛、スポーツ後のケアなどでよく用いられます。最近では、全身が機器に乗れるような大型の振動機器も普及し振動刺激の活用幅がどんどん広がっています。

脳卒中後の麻痺に対して「痙縮抑制効果」が知られ、リハビリ場面や自主練習などで多く用いられます。メカニズムとしては、伸張反射や腱反

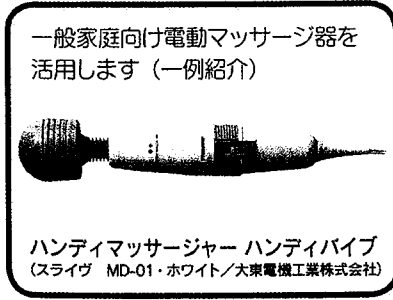
射といった筋緊張を制御するような脊髄反射が抑制されるなど、主に神経回路に作用する機序によるものが大きいようです。痙縮筋に振動の刺激を与えることでこわばりを和らげると、その後のストレッチなどが行いやすくなったり、日常生活動作やトレーニングも行いやすくなります。

第二病院でも、脳卒中後のこわばりのある患者さんに対しては、振動刺激の使用を強く勧めてきました。最近では、ボツリヌス療法や反復経頭蓋磁気刺激治療（rTMS治療）を受けた患者さんに対しても



マヒ肢前腕の腹、ひじ近くにあてて2~3分間そのままにします。すると、手のひらを掌屈させていた屈筋の緊張が緩み、マヒ手が次第に開きます。

図1



一般家庭向け電動マッサージ器を活用します（一例紹介）

ハンディマッサージャー ハンディパイプ (スライヴ MD-01・ホワイト/大東電機工業株式会社)

# リハビリ科のアドバンポイスト

## 事前登録しませんか!! 認知症高齢者SOS見守りネットワーク

# 相談課からのメッセージ

認知症高齢者ネットワークをご存じですか。高齢者が行方不明になった時、警察

はじめ地域の関係機関・事業所が協力して速やかに行方不明者を発見・保護する仕組みです。見守りに協力する地域の団体は町内会やタク

シー業者、郵便局、ガソリンスタンド、コンビニエンスストア、宅配事業者、ラジオ放送、商店街など日頃地域で活動している企業や団体などです。

郡山市では登録者が行方不明になった場合、認知症高齢者SOS見守りネットワーク連絡会員（協力団体）にはFAXかメールで情報を配信します。受信した協力団体は、業務の中で対応可能な範囲で発見・保護に協力。また高齢者の日常生活における異変に気付いた際、郡山市へ連絡し

見守りを希望する場合、事前登録が必要で、希望者やそのご家族に予め利用登録・同意書及び登録台帳を郡山市に提出していただきます。代理で地域包括支援センターか居宅介護支援事業所で受け付けます。その情報を基に郡山市がネットワーク連絡会（関係機関・事業所）に行方不明者の情報を配信し、早期発見・保護に協力を求めます。

◆問い合わせ先 郡山市地域包括ケア推進課 (024-924-3561, FAX: 024-934-8971)

自宅で継続できる補助療法として積極的にプログラムに取り入れていきます。

今回は一般家庭用の電動マッサージ器を使った使用方法を紹介します（図1）。電動

マッサージ器の振動ヘッド部分をこわばりのとりたい筋肉や部分に当て、2~3分間そのままにします。例えば握りこみが強く指先が丸まっている方には、図のように前腕のひじ近くの小指側に当てます。最初は手の握りこみが強く出ますが、数分程度で緊張が緩み麻痺手が次第に広がりやすくなるので図2のようなスト

レッチにつなげていきます。このような使い方は、腕であれば二の腕（上腕二頭筋）、脚であればふくらはぎ（下腿三頭筋）などもお勧め。注意点としては、皮膚と振動ヘッド

との摩擦により熱が帯びる場合があるので服の上から当てるか薄手のタオルを巻くなどの工夫が必要です。（南東北第二病院リハビリテーション科 理学療法士 渡辺光司）



マヒ側の手の指をマヒのないほうの手で拓く



手首を伸ばしてテーブルの上に置き10数える（10秒間）

図2