



この時期に最前線で

活動されている

皆様へ

自分自身を癒す方法 〜ハンドマッサージ〜

亀田医療大学看護学部看護学科 講師
亀田総合病院リンパケアセンター
リンパ浮腫療法士／緩和ケア認定看護師

千葉恵子



最前線で活動している医療者の皆様、後方支援で支えてくださっている医療者関係者の皆様に感謝申し上げます。

刻々と病状が変化する患者様を目の前にして、また、どのような治療を選択するのかという意思決定が行われる場面で、選択の難しさを感じている医療者の気苦労に思い巡らしております。

今回は、ご自身の「手」を使って少しでも楽になる時間を持ちたいと思います。自分自身を癒すためのハンドマッサージをお伝えします。いつも使っているハンドクリームやお気に入りのものがあれば、そのクリームを使用してください。ハンドクリームがなくてもよいです。ご自身の、手の温度を、直接感じてみましょう。(アロマオイルを用いてもよいでしょう。その時の気分に合わせて、好きな香りを用いてもよいと思います。※1〜2を参照)

手順

1. 手を洗ったあとの水分は、タオルで軽く叩きながらふき取ります。

2. ハンドクリームを使う場合は、手のひらに100円玉くらいとります。

そして、手のひらのハンドクリームを両手で包んで温めます。クリームがなくても、両手を重ねて手を温めてください。

両手で包み込んだときに、自分自身に「頑張っているね」「よくやっているね」とつぶやいてみてください。

3. クリームが温まったところで、手のひらから肘窩、手の甲から肘に向けてゆっくり大きく円を描いてみましょう。

クリームがなくても、ゆっくり優しくすってみてください。この時に、どちらの腕から始めても構いませんが、無意識に選

んだ手は、どちらだったでしょうか？ その手はどのような状態ですか？ 重たっているですか？ 自分の身体の実感に意識を向けてみましょう。

4. 肘をマッサージします。

手のひらで包み込んでその場で円を描いてみましょう。肘窩も軽く押しながら円を書いてみましょう。

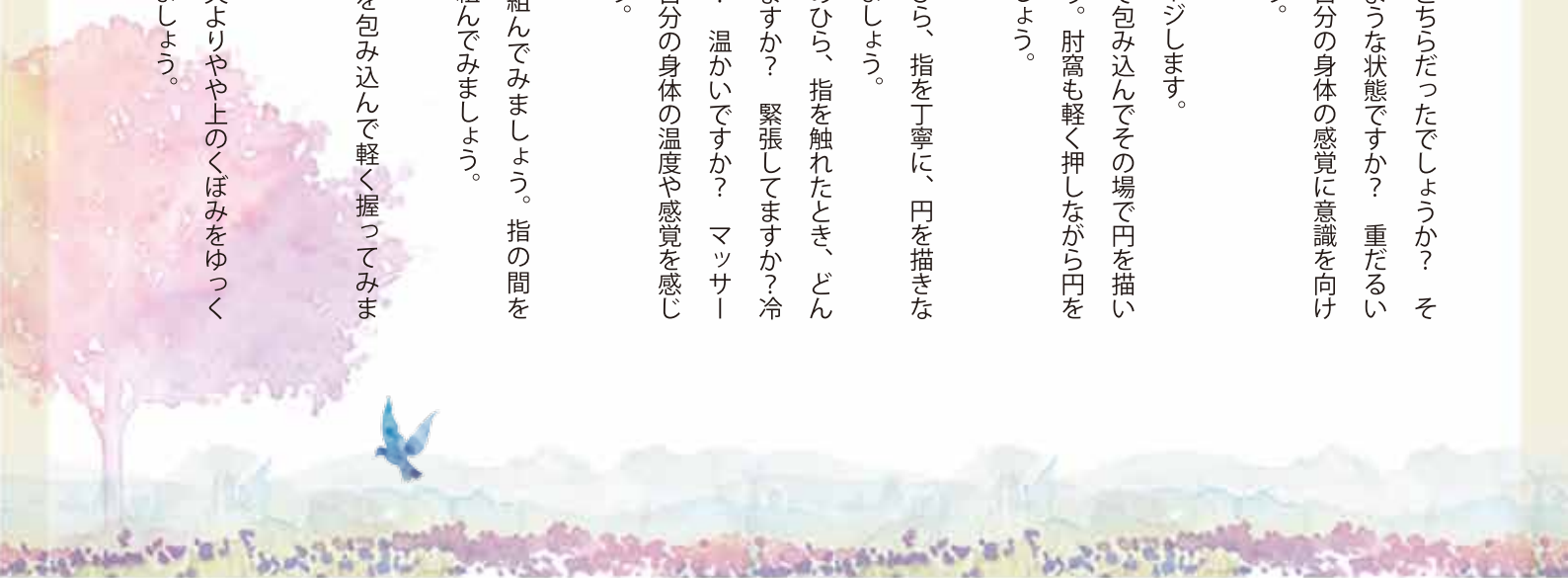
5. 手首、手のひら、指を丁寧に、円を描きながらさすりましょう。

手首や手のひら、指を触れたとき、どんな感じがしますか？ 緊張してますか？ 冷たいですか？ 温かいですか？ マッサージを通して自分の身体の温度や感覚を感じてみましょう。

6. 左右の指を組んでみましょう。指の間をきゅーっと組んでみましょう。

7. 一本一本指を包み込んで軽く握ってみましょう。

8. 手の平の中央よりやや上のくぼみをゆっくり押ししてみましょう。



労宮というツボがあります。労宮は、不安感や精神疲労を和らげるといわれているツボです。ゆっくり押ししてみましょう。そしてゆっくり手を離しましょう。

9. 手を変えてみましょう。先ほどと反対の手も同じようにやってみましょう。

手の甲から肘に向かって、手のひらから肘窩に向かって、ゆっくりさすりましょう。手首、手の甲、手のひら、指をマッサージしましょう。手を組んできゅつと押ししてみよう。一本一本指を包み込みながら軽く握ってみましょう。手の平の労宮というツボを押してみましょう。マッサージを始める前と今、どのような変化を感じますか？

10. 最後に両手を合わせてぎゅつと握り、ゆっくり左右の手を離しましょう。

これで終わりです。

短い時間でしたが、今回は、手に意識を向けることで、頑張っている自分の体と心を感じたと思います。どうぞ、自分自身にねぎらいの言葉をかけてください。

私たちは、皆様がいてくださるおかげで暮らせています。そのことに日々感謝しております。ありがとうございました。

ポイント! クリームを容器ごと人肌程度に温めておいてもよいでしょう。人肌に温まったクリームを手取るだけでホツとします。

※1) アロマオイルを用いてハンドマッサージを行う場合は、キャリアオイルで濃度1%になるように薄めて使用しましょう。例…キャリアオイル10mlに対して2滴で1%です。精油が入っている容器は1滴ずつ落ちる構造になっていて、1滴約0.05mlですが、必ずしもすべての精油が正確な量を示していないので注意しながら使用してください。使用部位によって濃度は違いますので、今回はあくまでもハンドマッサージをする場合です。

※2) 刺激性接触皮膚炎、アレルギー性接触皮膚炎、光接触皮膚炎などを引き起こすこともありますので皮膚が弱い方や、光感受性を増強する物質とされる精油（ベルガモット、ピターオレンジ、レモン、グレープフルーツ、ライム、クミン、アンジエリカ、ジュニパーなど）を用いてマッサージを行う場合は十分注意してください。

引用文献

1) 今西二郎, 荒川唱子編集 アロマセラピー入門 日々の看護に生かすホリスティックアプローチ, 日本看護協会出版会, 2010.