

手足や背に触れ「不安軽減」

タクティールケア検証へ

相手の手足や背中に柔かく包み込むように触れることで、不安やストレスを軽減する効果があるといわれる「タクティールケア」。スウェーデン生まれのタッチケアで、日本では主に認知症ケアで用いられているが、西条中央病院と愛媛大医学部が8月下旬から、子どもの精神発達などへの効果を医学的に検証する研究を始める。

メデイカル

えひ

と、ケアを行うことで相手の不安な感情を取り除いたり、痛みを和らげたりする効果があるとされる。脳から「癒やしのホルモン」とも呼ばれるオキシトシンを約3週間実践してもらい、リラックス時に増えるホルモン「オキシトシン」の分泌量などを実施前後で比較する。

同学部4年生の社会医学実習で、親子に家庭でケアを約3週間実践してもらい、リラックス時に増えるホルモン「オキシトシン」の分泌量などを実施前後で比較する。

オキシトシンは他者への共感性や信頼感に関わる物質と考えられていることから、子どもの精神発達への効果も期待できる。海外を中心に研究が進められているが、国内ではほとんどなく、西条中央病院の大藤佳子小児科部長は「スウェーデンでは保育所や小学校などで導入され、コミュニケーション能力が向上したという報告がある。何らかの効果を実証できるのではないかとしている」。

親子60組 家庭で実践

西条中央病院
愛媛大医学部

効果も期待できる。海外を中心に研究が進められているが、国内ではほとんどなく、西条中央病院の大藤佳子小児科部長は「スウェーデンでは保育所や小学校などで導入され、コミュニケーション能力が向上したという報告がある。何らかの効果を実証できるのではないかとしている」。

2〜12歳児と

保護者を募集

愛媛大医学部は研究でタクティールケアを実践する親子を募集している。対象は2〜12歳の子と保護者で、子どもに落ち着きがないなど育児に不安があつ

一部介護施設で導入 県内

たり、もっと楽しく育児をで実施する。初日にタクティールケアの講習会と検査は、愛媛大医学部系研究科公0)5284、メールtakutiv_ehime@yahoo.co.jp



デイサービスセンター「ビハール」で利用者にタクティールケアを行う高須賀智恵子さん
—松山市安城寺町

● 背中のタクティールケア



① 背中の真ん中に両手をしぼら
く置き、中心から外側に円を描
きながら、ゆっくり触れていく
② 両手を腰の真ん中に置き、
ハートを描くように肩まで上
がって、肩のこころは何回も包
み込むように触れる
③ 両手を一緒に移動しながら、
肩から背中の一番高いところを
行ったり来たりして腰の位置ま
で触れながら下りる※①に戻る

(日本スウェーデン福祉研究所提供)

高須賀智恵子さんは「認知症の認定資格を持つ。高須賀さんによると、脳から分泌されるホルモン「オキシトシン」は7〜8分で最大になるため、10分を目安に行うのがいい。「しばらくすると体がぽかぽかと温かくなり、途中で眠ってしまう人もいます。ケアを行う側にも同様の効果があり、穏やかで落ち着いた気持ちになります」と話している。

タクティールケアは県内の一部介護施設でも実践され、認知症の周辺症状の緩和や不眠の解消などで効果を上げているという。医療法人ビハール藤原胃腸科(松山市)は、運営するグループホームで帰宅願望や不安などの周辺症状がある入居者に実施しているほか、デイサービスセンターでは月4回、「タクティールケアの日」を設けている。ケアを担当する作業療法士で、日本スウェーデン福祉研究所の認定資格を持つ高須賀智恵子さんは「認知症の認定資格を持つ。高須賀さんによると、脳から分泌されるホルモン「オキシトシン」は7〜8分で最大になるため、10分を目安に行うのがいい。しばらくすると体がぽかぽかと温かくなり、途中で眠ってしまう人もいます。ケアを行う側にも同様の効果があり、穏やかで落ち着いた気持ちになります」と話している。