

傳媒報導

日期：2016年2月

資料來源：資本壹週 - 醫學百科 - P.89 標題：按摩與腦退化症- 情緒片

都市人生活緊張，作息失

衡，常常感到疲累及腰酸背痛，面對這個情況，除了生活模式及飲食習慣上需要調節外，若要減輕對身體帶來不適，按摩亦是一項治療的好方法。

按摩是一種在人的體表進行適當推動的保健方法。其施行手法頗多，且動作輕柔，運用靈活和便於操作，使用範圍甚廣，不論男女老幼、體質強弱，均可採用不同的手法進行。筆者在長者日間護理中心工作多年，體驗到按摩對腦退化長者的不安情緒帶來明顯舒緩的功效。

中心會員李婆婆專注力較差，遊走情況嚴重，間中還有暴力行為，我們安排她參與香薰按摩小組。在小組期間，她會「坐定定」，還與為她按摩的家傭有眼神接觸，活動後更不願離開。會員女兒蕭小姐一邊為母親按摩，一邊傾談昔日



湯美玲

賽馬會流金匯腦退化症日間中心主任

為長者進行香薰按摩時，與他們談天說地，能緩和氣氛和增進彼此的關係。

情緒篇

按摩與腦退化症

往事，回憶起一些幾乎遺忘的往事，令大家笑不攏嘴，加深母女感情，也在歡愉的環境下，刺激母親的記憶力。另一位會員女兒王小姐，按我們的建議在家中為媽媽按摩，之後她向筆者表示：「媽媽比以往睡得更好，心情平靜，沒有那麼容易發脾氣，容易親近多了。」確實，為長者進行香薰按摩時，與他們談天說地，能緩和氣氛和增進彼此的關係。

據研究顯示，腦退化症患者在嗅覺功能上會有某程度的喪失，若這些神經細胞不斷被刺激，可減慢腦退化的速度，所以我們在替長者進行按摩時都會添加香薰，有助刺激他們的嗅覺神經，提供感官刺激，改善腦退化的情況。

而腦退化症患者中，亦不乏有情緒抑鬱、焦慮、易怒、失眠、便秘等問題，精華油如薰衣草、甜橙、羅馬洋甘菊，可減輕抑鬱及焦慮情緒，幫助入睡；而檸檬、絲柏及迷迭香等精油則有助血液循環及提神等成效。

另外，一些患有痛症的腦退化症患者，常會煩躁不安，對照顧者大發脾氣甚或打罵，以發洩情緒。有見及此，我們在中心內開設工作坊，教導家人或家傭為長者按摩，他們為長者進行手部香薰按摩，既舒緩了長者因身體不適引致的不安情緒，更藉此助其建立互信關係；更意外地發現每次按摩後，照顧者均表示香薰油的香氣，令她們精神一振，舒緩了她們緊張的情緒。

如讀者對腦退化症服務有興趣或查詢，歡迎致電賽馬會流金匯3763-1000。

都市人生活緊張，作息失衡，常常感到疲累及腰酸背痛，面對這個情況，除了生活模式及飲食習慣上需要調節外，若要減輕對身體帶來不適，按摩亦是一項自療的好方法。

按摩是一種在人的體表進行適當推動的保健方法。其施行手法頗多，且動作輕柔，運用靈活和便於操作，使用範圍甚廣，不論男女長幼、體質強弱，均可採用不同的手法進行。筆者在長者日間護理中心工作多年，體驗到按摩對腦退化長者的不安情緒帶來明顯紓緩的功效。

中心會員李婆婆專注力較差，遊走情況嚴重，間中還有暴力行為，我們安排她參與香薰按摩小組。在小組期間，她會「坐定定」，更與為她按摩的家傭有眼神接觸，活動後更不願離開。會員女兒蕭小姐一邊為母親按摩，一邊傾談昔日往事，回憶起一些幾乎遺忘的往事，令大家笑不攏嘴，加深母女感情，也在歡愉的環境下，刺激母親的記憶力。另一位會員女兒王小姐，按我們的建議在家中為媽媽按摩，之後她向筆者表示：「媽媽比以往睡得更好，心情平靜，沒有那麼容易發脾氣，容易親近多了。」確實，為長者進行香薰按摩時，與他們談天說地，能緩和氣氛和增進彼此的關係。

據研究顯示，腦退化症患者在嗅覺功能上會有某程度的喪失，若這些神經細胞不斷被刺激，可減慢腦退化的速度，所以我們在替長者進行按摩時都會添加香薰，有助刺激他們的嗅覺神經，提供感官刺激，改善腦退化的情況。而腦退化症患者中，亦不乏有情緒抑鬱、焦慮、易怒、失眠、便秘等問題，精華油如薰衣草、甜橙、羅馬洋甘菊，可減輕抑鬱及焦慮情緒，幫助入睡；而檸檬、絲柏及迷迭香等精油則有助血液循環及提神等成效。

而一些患有痛症的腦退化症患者，常會煩躁不安，對照顧者大發脾氣甚或打罵，以發洩情緒。有見及此，我們在中心內開設工作坊，教導家人或家傭為長者按摩，他們為長者進行手部香薰按摩，既紓緩了長者因身體不適引致的不安情緒，更藉此助其建立互信關係；更意外地發現每次按摩後，照顧者均表示香薰油的香氣，令她們精神一振，舒緩了她們緊張的情緒。

如讀者對腦退化症服務有興趣或查詢，歡迎致電賽馬會流金匯 3763-1000。

~ 完 ~