賽馬會流金

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

於操作,使用範圍

是一項治療的好方 來不適,按摩亦 若要減輕對身體帶

上需要調節外, 活模式及飲食習慣 這個情況,除了生 及腰酸背痛,面對 衡,常常感到疲累 一一張,作息失

當推動的保健方 ,運用靈活和便 人的體表進行適 多,且 其施行手法 摩是 動作輕

幼、體質強弱,均 日間護理中心工作 進行。筆者在長者 可採用不同的手法 甚廣,不論男女長

明顯紓緩的功效 多年,體驗到按摩對腦退化長者的不安情緒帶來

會員女兒蕭小姐一邊為母親按摩,一邊傾談昔日 她按摩的家傭有眼神接觸,活動後更不願離開。 間中還有暴力行為,我們安排她參與香薰按 。在小組期間,她會「坐定定」,還與為

Ш

醫學百科

小組

易美玲 賽馬會流金匯腦退化症日間中心主任

中心會員李婆婆專注力較差,遊走情況嚴

為長者進行香薫按摩 時·與他們談天説地

按摩與腦退化症

能緩和氣氛和增進彼 此的關係

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

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

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 焦慮、易怒、失眠、便秘等問題,精華油如薰衣 有助血液循環及提神等成效 而腦退化症患者中,亦不乏有情緒抑鬱

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

母親的記憶力。另一位會員女兒王小姐,按我們 易發脾氣,容易親近多了。」確實,為長者進行 的建議在家中為媽媽按摩,之後她向筆者表示: 攏嘴,加深母女感情,也在歡愉的環境下,刺激 香薰按摩時,與他們談天説地,能緩和氣氛和增 進彼此的關係 - 媽媽比以往睡得更好,心情平靜,沒有那麼容

往事,回憶起一些幾乎遺忘的往事,令大家笑不

680

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,常會煩燥不安,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。