

傳媒報導

日期：2015年8月20日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：按摩與腦退化症 – 情緒篇

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 湯美玲 隔周四刊登

按摩與腦退化症——情緒篇

按摩是種在人的體表進行適當推動的保健方法，其施行手法頗多，動作輕柔，運用靈活，適用範圍甚廣，不論男女老幼、體質強弱，均可採用不同手法的保健按摩。筆者在長者日間護理中心工作一段日子，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。

中心會員王婆婆專注力較差，行動情況嚴重，有時還有暴力傾向，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。另一位會員女兒何小姐，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。」此外，為長者香薰按摩時，與他們談天說地，增進彼此的關係。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。同時，也在歡愉的環境下，刺激母親的記憶力。

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。腦退化症患者大都有情緒抑鬱、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起精神等成效。

一些有痛症的腦退化症患者，常會煩躁不安，對家傭大發脾氣甚或打罵，以發洩情緒。有見及此，我們在中心內開設工作坊，教導家傭為長者按摩。家傭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，更希望藉此助其建立互信關係。更意外地發現每次按摩後，家傭均表示香薰油很香，令她們精神一振，舒緩了她們緊張的工作情緒。

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。

作者為賽馬會流金匯
腦退化症日間中心主任

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，動作輕柔，運用靈活，便於操作，適用範圍甚廣，不論男女老幼、體質強弱，均可採用不同手法進行保健按摩。筆者在長者日間護理中心工作已有一段日子，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。

中心會員王婆婆專注力較差，遊走的情況嚴重，有時還有暴力傾向，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。另一位會員女兒何小姐，按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。」此外為長者香薰按摩時，與他們談天說地，增進彼此的關係。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。同時，也在歡愉的環境下，刺激母親的記憶力。

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，大都有情緒抑鬱、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醒精神等成效。

一些有痛症的腦退化症患者，常會煩躁不安，對陪伴在側的家傭大發脾氣甚或打罵，以發洩情緒。有見及此，我們在中心內開設工作坊，教導家傭為長者按摩。家傭為其照顧的長者進行手部香薰按摩，既紓緩了長者因身體不適引至的不安情緒，更希望藉此助其建立互信關係。更意外地發現每次按摩後，家傭均表示香薰油很香，令她們精神一振，舒緩了她們緊張的工作情緒。

-- 完 --