

ハンドマッサージ

<ハンドマッサージの目的と効果>

手や指先は全身の中で良く動かす「働きもの」であり、触覚や痛覚・温度感などに敏感な部位の一つです。手への刺激は指先から脳へ伝わります。その刺激が脳への血流量を増やし、免疫機能を高め、自律神経のバランスを整えるといわれています。また、手と手が触れ合うことで、体温が伝わり安心感やリラックス効果が得られます。

- ✚ 血行やリンパの流れを促し、新陳代謝を高める。
- ✚ 筋肉の緊張やコリを緩和する。
- ✚ 皮膚に水分と油分を与え、滑らかにする。
- ✚ 神経を休め、リラクゼーション効果がある。
- ✚ ツボ押し、スジを揉むことで反射効果（内臓の働き等）を高める。



<マッサージの事前準備>

- ☆手は清潔な状態にしましょう（複数の方におこなう場合、その都度消毒する）
- ☆爪は短く整えましょう
- ☆自分の手が荒れていないようにしましょう
- ☆自分の手の温度にも気をつけましょう
- ☆相手の方を思いやる気持ちを大切にしましょう

<マッサージを行う上での注意点>

- ✚ 一定のリズムで行う
- ✚ 手のひら全体を使い肌に密着させる
- ✚ 指の力だけで行わず体重で圧を調整する
- ✚ 相手の反応を見ながら行う
- ✚ 指を立てすぎない（爪が当たらないように）
- ✚いきなり押さず、ゆっくりと沈めるように押す
- ✚ 離すときもゆっくりと
- ✚ 妊娠中の方や手に傷のある方、発熱、空腹時などは避ける
- ✚ 自分の気持ちを落ち着ける（相手に伝える）
- ✚ 手順よりも相手の気持ちを優先する

カウンセリング

マッサージの効果を高めるうえで重要です。

- ✚ マッサージの強さ
- ✚ 好きな香り、質感
- ✚ 最近の体の調子 など

手と手が触れ合うマッサージはコミュニケーションが取れやすく、「話を聴く」ことは身体の流れを良くする 1 つの癒しとなります。※無理に話を聞きだす必要はありません。

<マッサージの基本手技>

- ✚ 軽擦法（けいさつほう）：軽いタッチで皮膚表面を撫でさする。始めと終わりに用いる。
- ✚ 強擦法（きょうさつほう）：軽擦法より強いタッチで皮膚深部にまで刺激を与え、循環機能を高める。
- ✚ 圧迫法：母指、指の関節、手のひら全体で圧迫を行う。圧迫によってクールダウンの効果を与える。
- ✚ 運動法：関節の可動域を広げる。固くなった関節を柔らかくし、しなやかにする。

<ハンドマッサージ活動の流れ>

会場到着・準備(セッティング)→挨拶→ハンドクリームを選んでもらう（好みの香りや質感等）→手首までか腕までか聞く→マッサージ開始(会話を楽しみつつ)→終了・後片付け→撤収

※マッサージの具体的な手順は別紙参照