

## タクティール®ケアについて

### 1. タクティールケアとは何か

- ・ 緩和ケアにおけるスウェーデン独特の療法です。
- ・ タクティールケアは日本の指圧や手技療法、リフレクソロジーなどと違い、強く押す必要はなく、柔らかく包み込むように触れることが大切です。

### 2. タクティールケアの由来、語源、歴史

タクティールという言葉は、「タクティリス (Taktilis)」から由来しており、「触れる」という事を意味しています。

- ・ 歴史的にみると、皮膚の接触は、私たち人間がお互いにコミュニケーションするための、最も古い方法のひとつです。
- ・ タクティールケアは、スウェーデンの医療の現場で用いられており、認知症のデイケア、グループホーム、ナーシングホームで、認知症に対してのコミュニケーションツールとして確立されています。

### 3. タクティールケアの目的

タクティールケアは、筋肉や深い組織を揉み解すことが目的でなく、皮膚と皮膚を通してのコミュニケーションに重点を置いています。

- ・ 認知症の周辺症状を緩和するため。
- ・ 認知症患者に、自分の体を認識させるため。
- ・ QOL (生活の質) の向上のため。

### 4. タクティールケアの理論

タクティールケアは「ゲートコントロール」効果を通して、痛みを緩和する作用があります。タクティールケアの際には、皮膚の接触受容体が活性化します。受容体は知覚神経を介して脳に信号を送り、痛覚受容体よりも早く脳に信号が送られるために、痛みが抑制されることとなります。

- ・ 更に副次的な理由の一つとして、不安 痛みの関係が断ち切られるということも痛みの抑制に繋がります。

### 5. タクティールケアの効果

- ・ タクティールケアは認知症の人のみではなく、健康な人にも同様の効果があります。
- ・ オイルを使って、皮膚への柔らかな刺激をすることで、接触受容体を刺激し、さらに知覚神経を介して、オキシトシンの分泌を促します。
- ・ タクティールケアをすることによって、オキシトシンが脳下垂体後葉から、分泌されます。このオキシトシンは血管内に放出され、体全体に効果を生み、鎮静化の作用を起こします。そのことにより、安心と信頼の感情が引き起こされるのです。それに伴って、良い気分になったり、不安感や恐怖感の緩和をすることが出来ます。
- ・ コミュニケーション能力の向上
- ・ 攻撃性・自虐性の減少
- ・ 胃や腸器官機能の改善
- ・ リラクゼーション効果
- ・ 安眠効果
- ・ 鎮痛効果(癌のターミナルケアでモルヒネの量を減らせた実績があります。)
- ・ リウマチにも効果があります。

