

いちりん通信

No.20

五感を意識したマッサージ



ヒトが本能的に生き抜くための、無意識的な感覚の働きを五感といいます。視覚、聴覚、触覚、味覚、臭覚…すべて無意識的、本能的な感覚です。

その1 五感を意識して

マッサージで衰えた機能を活性化させるには、効果的な刺激をスムーズに伝え、「心地よい」と感じて頂くことが大切です。これにより、脳に伝わる五感の「快」のストローク（刺激）が増え、その質が変化してきます。この変化により、脳がより多くの好反応を起こせるようになります。

そのため、私たちは五感を意識した施術を行っているのです。

その2 こんな経験が…

ある時、脳梗塞で麻痺のある患者様が、「自分で患部を見ながらマッサージを受けた方が、気持ち良いです」と言われました。

これは、視覚と触覚の2つの感覚器からの情報が相乗効果となり、見て確認することで脳の知覚回路が広がり、麻痺しているはずの感覚が改善したのです。これは例えるなら、注射を受ける際、針先を見ると余計に痛さを感じるのと同じ現象です。

五感は外界からの刺激を、瞬時に脳に伝え、快不快を判断させる機能です。そのため、情報を過去の経験や記憶から判断して、無意識のうちに良い悪いを判断して、体に変化を起こさせるのです。

その3 感覚を再統合させる

何気ないことですが、「患部を見て下さい」「どんな感じがしますか？」と声かけをすることで、私たちは触覚と視覚・聴覚を再統合させる施術を行っています。最近では、「感情」を五感に含めて六感とも言われています。大切なのは、温かい人と人のコミュニケーションです。好感情が好反応を生むのですね。



(H・T)