

お客様の高齢化に備えましょう！

VOL. 4



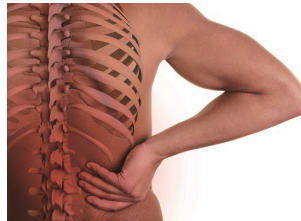
江端（佐治）ひとみ

高齢者の腰痛・膝痛

第4回は高齢者の皆様の腰痛や膝痛についてみていきましょう。

前は高齢者のお肌の様子をご覧いただきましたが、腰痛や膝痛も年とともに起こる老化現象です。

腰痛を見てみると原因は様々であっても、やはり筋肉や骨の変化によることが多いでしょう。高齢により筋量が低下し、骨ももろくなり、軟骨がすり減ったりすることで腰痛が起こります。



セラピストはお客様の高齢化に伴い、腰痛などをお持ちでないか、痛いところがないか、よくお聞きしてケアをしなくてははいけません。

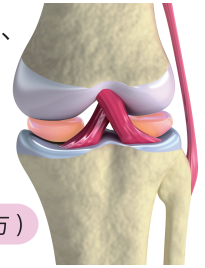
また、目で見て腫れや赤みを確認し、熱感がないか、触れて確認します。もちろん問題があれば、その部分のケアはできません。

ビューティーケアセラピストのテキストにあります、ベッドに上がっていただいても頸椎の下、腰椎の下、又膝関節の下にクッションなどを入れて痛みが出ないようなポジショニングをとりましょう。いずれの骨も関節ももろく、変形している可能性がありますので、慎重にケアを行いましょう。

また、働く私たちも生活や仕事の中で腰痛予防として、

- ・前傾姿勢を避け、腰に負担をかけない
- ・大腿部などの大きな筋肉を使うよう心掛ける
- ・膝を曲げて腰を曲げない
- ・支持基底面積を大きくする
- ・荷物や人は自分に近づけて動かす

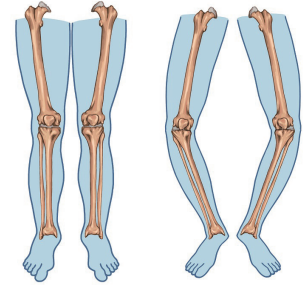
右膝（後方）



など 注意が必要です。

その他、睡眠時も腰が沈みすぎる寝具を避ける、日中は腰回りの筋肉を鍛えるなど心がけましょう。

膝痛の予防には、大腿部の内転筋を鍛え、まずO脚になるのを予防します。そして、膝周りの筋肉を鍛えます。体重コントロールも大切です。膝に痛みがあるお客様は、和式のトイレは大変かもしれません。顧客層に合った施術環境を整えましょう。



女性人口の半数が50歳以上の今！サロンのお客様の高齢化に対応する！

来店型スキンケアの基礎知識



高齢者を知る検定



高齢者のスキンケアの基本を学ぶ

1教科ずつ受けられます

- | | |
|-----------|-------------|
| 1 概論 | 10 電気学 |
| 2 皮膚学 | 11 関連法規 |
| 3 トラブル皮膚学 | 12 接客マナー |
| 4 人体解剖生理学 | 13 カウンセリング |
| 5 大脳生理学 | 14 毛髪学 |
| 6 運動生理学 | 15 フェイスケア理論 |
| 7 栄養学 | 16 ボディケア理論 |
| 8 化粧品学 | 17 救急法 |
| 9 衛生消毒学 | |

17教科 30,000円(税別)

ビューティーケアセラピスト、シニア検定テキストは 各【3,888円(税込)+送料】でお届けいたします。

(株) グローリア 21 日本ケアセラピスト協会 / 一般社団法人 日本シニア検定協会 本部長
〒454-0927 名古屋市中川区打中 2-105

お問合せ Tel : 052-354-6211 Mail : gl21@asai-clinic.co.jp