

Question:

注射の前と後に効果的なマッサージの例を教えてください。

Answer:

注射の前に、子どもをリラックスさせ、不安を取り除くためにタッチセラピーを行うことがよくあります。多くの場合、タッチセラピーは、リラックスして楽しく感じられるものであれば、子どもにとって非常に有益です。身体を中心から徐々に指先に向かって離れていく手順は、神経系を落ち着かせる効果があるでしょう。また、ストーリータッチと組み合わせたものもより楽しく、効果的でしょう。

注射の際には、気を紛らわせるためにタッチするのも良い方法でしょう。注射をする側とは反対側の腕や手にタッチセラピーを行います。その手や腕にタッチセラピーを施しながら、子どもに話しかけ、自分の方を見るように促します。そうすることで、子どもは落ち着いて、注射ではなくタッチセラピーの施術に集中することができます。子どもが気を取られていると、ストレスや痛みが軽減されるという研究結果もあります。

注射後は、主に「愛情のこもったタッチ」を注射部位以外の場所で使用するのがよいでしょう。多くの場合、注射部位は痛みや炎症を伴います。また、体内に注入された物質の動きを妨げないように、循環を高めるテクニックは最小限にしたいものです。注射後のタッチセラピーでは、安らぎを与えるようなタッチを心がけてください。例えば、お話をしたり、手や背中、顔に「愛情のこもったタッチ」を施しましょう。