

муниципальное бюджетное учреждение
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение акупунктурных массажеров
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения.
Цель Проекта	Помощь в борьбе с болезнями и общее оздоровление организма.
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2.Рефлексотерапия 3. Виды рефлексотерапии 4. Стимуляция точечным воздействием 5. Виды акупунктурных массажеров 6. Краткий обзор массажной техники
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Константинова Ирина Александровна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 8 Социальный работник .

1. Актуальность проекта

За последние годы значительно увеличилась продолжительность жизни людей, достигнув в среднем 73 лет. Это привело к тому, что среди населения значительный процент составляют пожилые и старые люди, особенности заболеваний которых связаны с возрастными изменениями организма.

Старение – длительный биологический процесс структурных, морфологических и функциональных изменений в организме. Они развиваются в различных органах и системах и создают условия для возникновения патологии.

Прогрессирование их в течение долгого времени и нередко до конца жизни происходит без выраженных болезненных явлений. Однако при определенных условиях, под влиянием различных внешних причин они могут быть основой развития болезней.

Особенности организма людей старших возрастных групп требуют особого подхода к их оздоровлению.

Основными задачами в гериатрии являются:

- ✓ повышение защитных и компенсаторно-приспособительных механизмов,
- ✓ замедление или ослабление темпов старения,
- ✓ восстановление нарушенных функций различных систем организма,
- ✓ ослабление или устранение возникших патологических изменений.

Еще в древней китайской медицине считалось, что кожа является отражением всех внутренних органов. На нашем теле имеются точки, стимулируя которые мы можем воздействовать на различные органы и системы организма.

Современная рефлексотерапия является весьма распространенным способом восстановления, после различных заболеваний, это способы воздействия на биологически активные точки.

Методами рефлексотерапии возможно воздействие на психическое состояние человека – от нормализации процессов сна и бодрствования и улучшения памяти до коррекции психоэмоциональных расстройств, что важно в гериатрической практике.

С точки зрения рефлексотерапии характерными особенностями людей пожилого и старческого возраста являются: наличие у них синдрома недостаточности или избытка на фоне недостатка выраженного влияние эмоций.

Что касается профилактики преждевременного старения, то еще врачи древнего Китая рекомендовали с этой целью для ежедневного воздействия укалыванием или массажем ряд точек общеукрепляющего действия – так называемые «точки долголетия».

Таким образом, с древних времен до наших дней рефлексотерапия играет важную роль в профилактике преждевременного старения и лечении заболеваний в гериатрической профилактике.

2. Рефлексотерапия

Организм человека – это единая взаимосвязанная система, где патология одного внутреннего органа неизбежно отражается на других.

Современная рефлексотерапия является одним из эффективных способов реабилитации.

В чем суть рефлексотерапии

Воздействие на внутренние органы через кожные покровы человека, чтобы путем физического воздействия на них повлиять на функциональность систем.

Это может быть как прямое задействование конкретных зон или точек, стимуляция которых помогает нормализовать функции определенного органа, так и получение желаемых результатов косвенным путем, то есть регуляция работы какого-либо органа через нормализацию деятельности другого.

Для физической стимуляции рефлекторных зон используются различные способы:

- целевое, воздействие, применяются специальные акупунктуры и точечный массаж;
- при воздействии на более обширную зону кожного покрова, показан массаж, шарики, пластины

Особенности рефлексотерапии в пожилом возрасте

В пожилом возрасте нарастает скорость дегенеративно-дистрофических изменений, замедляется метаболизм и регенерация всех тканей, происходит их постепенная замена на нефункциональную соединительную ткань, снижается иммунитет, страдает интеллектуальная сфера.

Рефлексотерапия, проводимая у пожилых людей, призвана восстановить компенсаторные возможности организма и улучшить регенерацию тканей, укрепить защитные силы, справиться с имеющимися патологическими состояниями и нормализовать деятельность всех внутренних органов и систем.

В целом же достигается впечатляющий результат, который заключается в общеукрепляющем эффекте метода.

Пожилым человеком, прошедшим курс рефлексотерапии, почувствует себя моложе, бодрее и здоровее.

Отличное настроение, отсутствие боли или других симптомов болезней, регулярная работа кишечника и иных внутренних органов, желание жить и быть полезным – вот главные результаты воздействия на рефлексогенные зоны.

3. Виды рефлексотерапии

При использовании разных методов рефлексотерапии, можно замедлить, ускорить движение энергии, которая есть в пораженном органе.

При выборе метода обращают внимание на то, какой орган поврежден, насколько глубоки повреждения.

Виды рефлексотерапии:

- иглотерапия

Эффективная методика, напрямую зависящая от того, под каким углом вводится игла. Оказывает успокаивающее, тонизирующее воздействие.

- аурикулотерапия

Точечный массаж активных точек ушной раковины. На раковине находится более 250 точек. В норме они безболезненные, надавив на точки возможно появление боли. В случае если есть хроническое заболевание, то на активной точке появляется опрелость, болезненность.

- Акупрессура

Механическое воздействие на точки при помощи пальцем, специальных инструментов. Целостность кожного покрова не нарушается.

- термопунктура

Использование тепла.

- электропунктурная

Применение электрического тока микротоков Используется как самостоятельный метод.

- магнитопунктура

Воздействие магнитным полем. Снимает боль при хронических заболеваниях

Запрещено применять: онкологические заболевания, доброкачественные опухоли; психическая нестабильность; беременность; инфекционные и воспалительные заболевания; туберкулез, открытая его форма.

Среди положительных эффектов можно выделить:

утоление боли; восстанавливают подвижность суставов; нормализуют сон; восстановят метаболические процессы; стабилизировать состояние вегето-сосудистой системы.

У многих людей наблюдается положительная динамика, только в том случае если назначается комплексное лечение.

4. Стимуляция точечным воздействием

Роль массажа всем известна, а значит нельзя его недооценивать. Массаж любого участка тела нормализует кровообращение. Кровь быстрее циркулирует, неся кислород, питание к тканям, клеткам. Улучшается отток лимфы, происходит снижение отёков, застоя жидкости в тканях. Боль при повышенных нагрузках на ноги в мышцах проходит.

Прогулки по песчаному пляжу босиком или любой поверхности почвы, скошенному лугу, по гальке очень эффективна для тренировки связочного аппарата. Но у жителей городов, которые практически всегда ходят в обуви такая естественная работа, разминка ног не всегда доступна. Поэтому в помощь нам акупунктурные, акупрессурные, массажные коврики — их называют по-разному.

Точечные массажные коврики — это коврики с сотнями пластиковых шипов, предназначенные для сидения, лежания или ходьбы. Считается, что с помощью расположенных на них микроиглолок улучшается кровообращение, повышается уровень энергии, снижается уровень стресса и уменьшаются боли и напряжение в мышцах.

В отличие от самой акупунктуры, которая включает в себя введение тонких игл в определенные точки на теле, массажные коврики неинвазивны: маленькие шипы воздействуют на акупунктурные точки на теле через прикосновение и давление.

При воздействии на кожу пластмассовые иголки раздражают нервные окончания, за счет чего происходит расширение сосудов.

Так как шипы расположены на одинаковом расстоянии, то и кровь приливает к месту воздействия равномерно. Точечное давление также стимулирует выработку эндорфинов, которые называют естественными обезболивающими нашего организма. Они также помогают уменьшить боль и вызывают чувство эйфории.

Большинство людей предпочитают прямой контакт, лежа на коврике без одежды от 5 до 30 минут, как и рекомендуют большинство брендов. Однако, если вы новичок, то вы можете начать практиковаться в тонкой футболке, это сделает первоначальный опыт менее дискомфортным. Со временем ваше тело привыкнет и вы сможете ложиться на коврик без одежды.

Минус массажных ковриков заключается в том, что шипы, расположенные по всему коврику, могут стимулировать слишком много различных точек на теле одновременно. Поэтому перед приобретением обязательно проконсультируйтесь с врачом. Нельзя использовать коврик и пожилым людям, больным сахарным диабетом и людям с тонкой и чувствительной кожей: если иголки вдруг проколют кожу, существует большой риск попадания инфекции в рану. По этой же причине воздержитесь от коврика, если у вас есть открытые раны или ожоги.

5. Виды акупунктурных массажеров

Данные изделия выглядят по-разному, но принцип устройства у них один: рабочая поверхность массажера имеет мелкие выступающие элементы, которые во время массажа эффективно прорабатывают активные точки кожи. Выбирайте любую разновидность, в зависимости от того, какую проблему намерены решить.

Акупунктурные массажеры могут быть следующих видов.

- *Массажные шарики.*

Эти массажеры прежде всего предназначены для массажа активных точек ладоней, подошв и кистей в соответствии с принципами су-джок терапии. На них находятся мелкие выступающие массажные элементы из мягких и жестких материалов. Несколько видоизмененный вариант шариков – массажные полусферы. Их обычно кладут на пол под стул и используют для массажа стоп.

- *Массажеры неправильной формы.*

Чаще всего они имеют «ветвистое» строение. На ветвях находятся шипики или выступы. Проводя массажером по телу, укладывая его под шею или поясницу, можно создать эффект качественного акупунктурного массажа.

- *Роликовые акупунктурные массажеры.*

Их «рабочая зона» - массирующие элементы на поверхности вращающихся шариков, валиков, колес или цилиндров. Держась за ручку изделия, нужно проводить рабочей поверхностью по телу, чтобы шарики вращались и массировали тело.

- *Акупунктурные массажеры-«варежки».*

Очень популярная разновидность, учитывая ее удобство. Такие массажеры чаще всего применяются для борьбы с целлюлитом и для общего гигиенического массажа всего тела. Иногда эти массажеры используются во время водных процедур.

- *Массажеры по типу ипликатора Кузнецова.*

Остроконечные пластмассовые шипы оказывают массирующее действие, улучшают кровообращение, проявляют отвлекающий эффект, помогают при остеохондрозе, корешковом синдроме, для общего оздоровления. По типу ипликатора Кузнецова, могут быть сделаны коврики, подушки, массажные валики массажные пояса.

Акупунктурные массажеры занимают совсем немного места, легки в использовании, практически не требуют ухода.

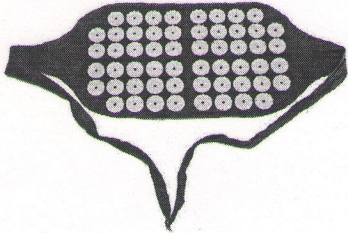
Массажер долго служит даже при интенсивной эксплуатации.

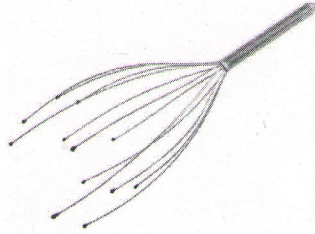

6. Краткий обзор массажной техники

Многообразие видов и функциональных возможностей массажных приборов наилучшим образом подойдет для лечения головы, глаз, шеи, рук, тела в целом, ног и спины.

Польза массажеров локального действия является определяющим фактором для покупки оздоровительной техники.

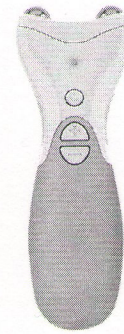
Классификация и спектра действия приборов

<i>Массажер для глаз</i>	
<p>Пользу массажера для глаз оценят те люди, кто страдает от нарушений зрительных функций в результате утомительной работы на компьютере, от ложной близорукости, от астигматизма и миопии.</p> <p>Кроме того, общеоздоровительный эффект массажа глаз позволяет нормализовать сон и повысить работоспособность головного мозга.</p> <p>Польза массажеров для глаз заключается также в их косметологическом действии на кожу: отечность век станет исчезать, будут разглаживаться морщинки и заметно уменьшаться темные круги.</p>	

<i>Массажеры для головы</i>	
<p>Головные боли разной симптоматики и мигрени, бессонница, ощущение тяжести в затылке и головокружение, шум в ушах – Вам это знакомо? Массажер для головы, будет полезен для стимуляции сосудистой системы и кровотока, для нормализации давления, для снятия усталости и стресса, для обезболивающих процедур, а также для ухода за кожей головы и волосами</p>	
<p>Ортопедическая подушка обеспечит здоровый сон, снимет спазмы и напряжение в мышцах головы и шейно-плечевой зоны, предупредит появление лицевых морщин и развитие болезней позвоночника</p>	

Массажеры для лица

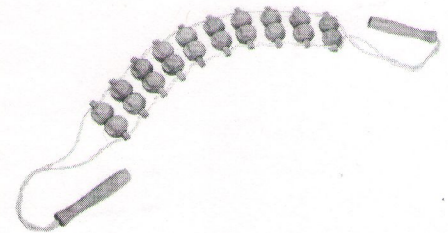
Массажер для лица – преумножают и сохраняют красоту, очищают и регенерируют кожу, стимулируют кровоснабжение и питание клеток кислородом, сглаживают морщины и тонизируют мышцы, моделируют овал, предотвращают воспаления, убирают отечность и различные дефекты.



Массажеры для спины и шеи

Болевые ощущения в шее, в области плеч и спины, которые являются следствием длительного пребывания в неудобной позе, мышечного перенапряжения, остеохондроза и наличия солевых отложений.

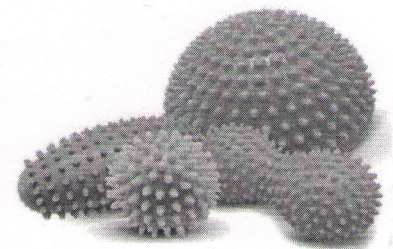
Полезность массажеров сконцентрирована в том, что они восстанавливают кровообращение, устраняют сутулость и корректируют осанку, разминают и прогревают мышцы, нейтрализуют головные боли и способствуют поступлению кислорода в мозг, снимают усталость и нервный стресс.



Массажеры для рук

На ладонях расположены зоны проекции многих внутренних органов.

Массирование кистей не только развивает мелкую моторику, но и стимулирует иммунитет, нормализует работу всех систем и процессов обмена, лечит артрит и суставный ревматизм



Массажеры для ног

На стопах спроецированы внутренние системы и расположены нервно-рефлекторные окончания, поэтому польза массажеров для ног известна.

Под действием массажа проходит усталость и боль, стимулируется кровоток, активизируется иммунная защита организма, осуществляется профилактика простудных недугов, подагры и варикоза.

Массажеры для ног – производятся в виде ванночек, ковриков, специфичных подставок для стоп, мини-кресел и даже ботфорт,



Массажные тапочки хорошо использовать дома для расслабления стоп после трудового дня.

Комфортные ощущения снижают напряжение, боль, напряжение, отёки. Хорошо помогут справиться с пяточной шпорой, отложениями солей, для имеющих варикозное заболевание вен.



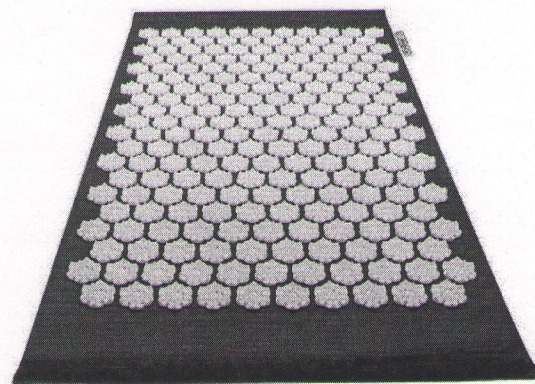
Акупунктурные массажные коврики

Акупунктурный коврик – полезное средство физиотерапии для снятия напряжения.

Благодаря особой конструкции он воздействует на различные зоны тела.

Как известно, каждая внешняя точка на коже отвечает за определенную работу внутренних органов и систем.

Потому акупунктурный массажный коврик широко применим при некоторых патологиях опорно-двигательного аппарата, в качестве релаксанта и не только.



Массажеры оказывают общеукрепляющее воздействие на человека.

Во время занятий происходит стимуляция всех точек, они рекомендованы для профилактики заболеваний.

Одновременно с этим снимают мышечное напряжение, улучшается кровоток.