

魚形按摩對高齡者頭皮養護創新教學之運用

譚彩鳳*

德育學校財團法人德育護理健康學院 健康產業管理研究所 助理教授

摘要

現今全球環境快速變遷，科技日益推進且高度工業化下，人們普遍面臨著生活的緊繃、生存的競爭等各種壓力，進而產生了身心上各種文明病癥，尤其是人口結構高齡化的趨勢下，更影響著身心逐漸老化、銀髮族群的生活及健康；同時在自然醫學訴求下，許多經過了科學實證的輔助療法、另類療法與現今醫學的結合也逐漸地受到了重視並被廣泛的應用。在歐美日等國家，已廣泛地導入以芳香療法為主的輔助療法，正式立法引入醫院，作為正統醫學的輔助療法之用，因此本研究探討以技術實務作為創新技能結合工具應用為主，運用頭皮養護於創新教學實務技能運用於高齡族群作為預防老化之保健，也預防因大環境在疫情延燒後及全球人民健康提升，增強免疫力之應用。經絡刮痧，紓壓按摩能更加符合社會環境趨勢與專業技能之提升。結合魚型創新按摩器與芳香精油搭配五感療法(嗅覺、聽覺、味覺、觸覺、視覺等)作為輔助搭配，改善高齡族群之身、心、靈健康、提升情緒、建立自信、減少孤獨感等各方面不適現象。利用魚型按摩器做刮痧以精油按摩頭部、頸肩、背來促進身心健康，透過皮膚、經絡到神經系統、荷爾蒙系統、血液系統、免疫系統，幫助人體身心舒解、調理新陳代謝，達到促進身體健康、心理愉悅的功能。解決高齡舒壓源於工作生活與生活壓力所形成之內在情緒失調所造成的痠痛、肌肉與健康等問題。

本研究實驗目的以白檀香、洋甘菊、甜橙、迷迭香、薰衣草、薄荷等精油配合葡萄籽油作調和油、刮痧按摩，採用類實驗法，隨機取樣，樣本來自基隆6位已達55到65歲人員，有上班之高齡為主。其對象有護理人員，教職員工，一般高齡老人，預計做芳香精油按摩紓壓及擴香吸嗅，時間為期八週進行芳香精油刮痧按摩，利用心率變異儀檢測有無效果，按摩前後都做一次檢驗，按摩時間為30分鐘，透過心率變異前後測的心率變異數值來評估改善差異。每次完成的數據再以Excel

做分析、統計表格及長條圖做呈現，讓本研究更具有信效度。

關鍵詞：高齡、魚型按摩、芳香精油、頭皮檢測儀、心律變異儀

文獻探討

一、高齡：

行政院於2021年9月27日修正核定頒布的〔高齡社會白皮書〕，開宗明義就指出：「我國65歲以上老年人口占總人口比率於1993年達7.1%，正式邁入聯合國定義的高齡化(aging)國家門檻。2018年老年人口比已達14.5%，進入高齡(aged)國家。高齡老化人口因受到外在環境的刺激，而引起的各種個人心理感受、生理變化與行為的改變，因而產生情緒反應，例如：焦慮、憤怒、記憶衰退、憂鬱或害怕，睡眠品質不佳或持續過久時，將會造成身體功能失調或疾病。因此在面對老化人口來臨時，能將負面能量排除，適時的舒解壓力提升記憶力是極為重要的課題。許多老人長期慢性酸痛的主因，無法執行日常生活活動(Miller & Reynolds, 2012)，所以處理高齡者痠痛問題十分重要。

一、認識頭皮

頭皮是指頭部的皮膚，其構造與我們臉部、手部的皮膚相同。皮膚是由表皮(epidermis)、真皮(dermis)及皮下組織(hypodermis, superficial fascia)三部份所組成的，佔人體總重量15%，其附屬結構包括毛髮、指甲及各種腺體。頭皮(Scalp)即指「頭部的皮膚」，其中包含了覆蓋於顱骨之外的軟組織，由外而內被分為五層，厚度約為7~10公釐，包含了皮膚(Skin)、結締組織

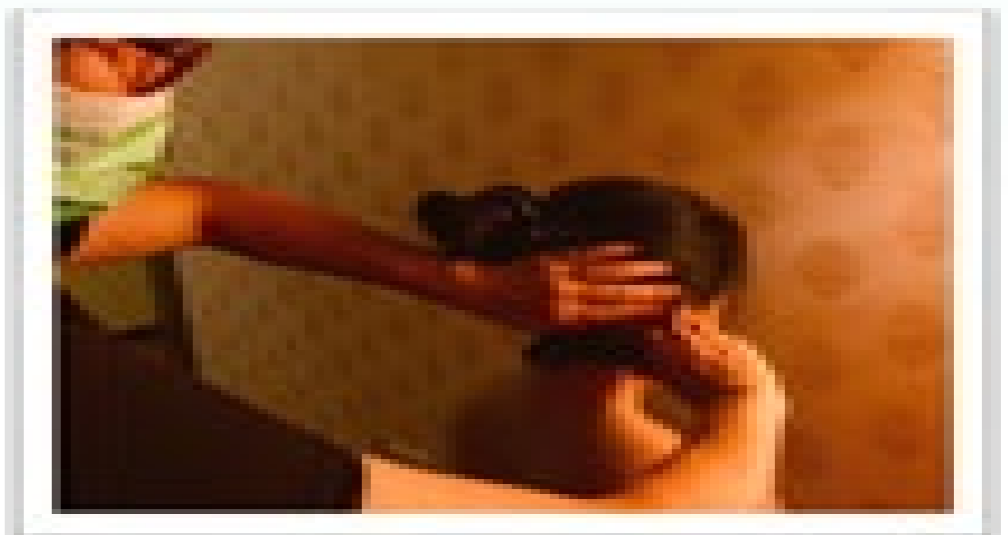
(Connectivetissue)、腱膜(Aponerossis)、疏鬆結締組織(Looseareolar)、骨膜(Periosteum)，分別取這五個單字首的字母組成SCALP成。皮膚佔人體總重量15%。

二、魚型刮痧按摩

透過晶源礦的材質有以上多元複方的組合所產生的波長8到12

微米放射率平均約達0.92---0.95俗稱的生育光波也稱遠紅外線因此有接近人體的能量容易滲入皮膚和人體的能量產生達到光波共振效應B.晶源礦製成扁狀魚形的刮痧器具在排列尖錐柱末端含有『正磁能』接觸按摩在皮膚上助於加強活化細胞。和一般比較單一元素材質做的用同樣的力道與同樣刮的次數相比較時，會較於省力，痧也比較快顯現出來，因此被刮痧的人感覺也比較舒服，減少疼痛感，且恢復的時間也比較快，若再加上溫熱效應效果更好。魚型刮痧按摩：

(1)感法：感法是指接近或接觸魚型刮痧，將魚型刮痧的板面貼在肩頸上感法和壓法並施。靠魚型刮痧與人體之間的感應，其原理是魚型刮痧陶磁可產生8-15 μ m的遠紅外線，可滲透到深層組織改善毛細血管的微循環，並和機體產生共振，促進身體細胞修補及復原，達至治療效果。(2)擦法：擦法是應用光滑魚型刮痧的面在人體表面皮膚上作滑動摩擦。(3)刮法：利用魚型刮痧刮人體的體表之方法稱做刮法。刮法和擦法不同。擦法是用魚型刮痧的面擦人體，觸及人體的面積大，力度小；刮法是用能量石的稜或刃刮人體，觸及人體的面積小，力度大。



(二) 心率變異度

自律神經檢測的正式學術名稱為Heart Rate Variability，簡稱HRV，中文稱之為心率變異度。也就是說，經由測量心律變異的程度，來界定自律神經的強弱(王群光, 2010)。人體心臟並不是固定以一個相同的速度在跳動，處於穩定的狀態下也會有某一程度的變化，亦即每次心跳的間隔並不一定，這種變動就稱為心率變異度(Heart Rate Variability，簡稱HRV)。心率變異是一種因自律神經活動而產生的波動，它反映了交感與副交感神經系統的平衡狀態。人體心臟並非以一個固定的速度在跳動，即使在平靜、穩定狀態下也會有相當程度之變化(李翠芬等, 2009)，利用心率變異度HRV (Heart Rate Variability)的分析方法，調節控制心臟律動之自律神經系統活動狀況，且具有非侵體性、簡單、可以定量和分辨交感與副交感神經活性的優點，是目前認為評估自律神經最佳的方法之一(吳香宜 吳瑞士, 2008)。交感神經經常處於亢奮狀態的人容易引起自主神經的功能失調，嚴重者甚至會有心臟病發作及過勞死；副交感神經的活性增加則有保護人體各器官的功能(何, 2007)。雙手手掌接觸機器兩側金屬電極片，受試者保持放鬆自然的狀態，勿搖晃勿交談並遠離電器用品，以免影響檢查結果。按兩次電源鍵開始進行量測。

實驗步驟一、

1. 頭皮檢測
2. 頭皮分析與診斷
3. 諮詢與辨症
4. 頭皮調理按摩
5. 頭皮清潔建置檔案。



實驗步驟二(2擴香器&心率變異度HRV)

結論

研究顯示，高齡族群來自基隆取8位在55到65歲人員進行八週以白檀香、茉莉、佛手柑、迷迭香、薰衣草、乳香、薄荷等精油配合黃金果油作調和油、利用魚型按摩器做刮痧以精油按摩，皆能讓生理參數如：收縮壓、舒張壓、心跳速率、壓力指數及心率變異參數有顯著增加，而LF(ms²)、LF Norm(n.u.)、LF/HF等顯著的降低；表示複方精油能減少交感神經活性，增加副交感神經活性，以降低心跳速率及血壓，而達到紓壓的效果。同時透過AI智慧檢測導入頭皮檢測：精油加入魚型按摩器做刮痧，透過皮膚、經絡到神經系統、荷爾蒙系統、血液系統、免疫系統，幫助高齡族群身心舒解、調理新陳代謝，具有顯著改善意義，達到促進身體健康、心理愉悅的功能。

參考文獻

1. 行政院衛生署國家衛生福利部(2023)。高齡社會白皮書。取自 https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=8414DD2B06820C07
2. 梁靜娟、鍾淑媛、張月娟、陳美麗(2010)。穴位安壓對緩解臨床護理人員肩頸痠痛之成效初探。中西醫結合護理雜誌, 1(1), 43-52。
3. 行政院衛生署國家衛生研究院(2010)。2005-2008國人身高、體重、身體質量指數狀況。取自 <http://nahsit.nhri.org.tw/node/14>
4. Blunt, Elizabeth(2003)。Putting Aromatherapy in Practice。Holistic Nursing Practice(17-6)。