



精油刮痧運用於高齡紓壓之探討

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

台灣人口急劇高齡化，銀髮族人口問題引發各界關注。預估2025年台灣將增加五百多萬的銀髮族人口，高齡人口罹患的老年病、以及文明病或慢性病的蔓延，對社會對國家財政都已構成嚴重的負擔，而現代的人會有許多壓力，在家庭、在學校、在公司或人際關係等，不管是面對什麼樣的壓力總是要有紓壓的方式，若沒有適時紓壓就容易生病。因此，現今「培養亞健康保健技能」已成為普遍亟需的，也更加符合時勢迫切之主流。芳香精油使用最多的方式是用於按摩，利用多種純精油配合基礎油調製而成的按摩油塗抹於皮膚上，再視不同的情況與症狀之利用精油按摩肩、頸、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。解決高齡紓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：高齡保健、按摩、精油、舒壓、心律變異儀

文獻探討

一、高齡保健：

台灣可能不到2025年超高齡社會就會提早報到，未來銀髮產業和幼兒青年產業結構可能有所消長。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。根據國家發展委員會(以下簡稱國發會)的中推估，預估到2025年會升高20.7%，接近老年人口比達21%的超高齡(super-aged)國家。預估到2036年進入老年人口比達28%的極高齡(ultra-aged)國家行列。相對地，我國14歲以下的幼年人口數以及16至64歲的青壯年人口數則呈現逐年下降的趨勢，使得我國的總人口數將逐年減少。聯合國最新出版的全球高齡人口報告中，列出從2019年2050年間全球高齡人口比率成長最快的國家與地區，臺灣僅次於南韓與新加坡，名列全球第三」。

二、精油刮痧按摩

精油刮痧是利用精油的有機成份和香氣作為美容保健之素材，經適當刮痧器材及人的雙手施行適當刮痧按摩技術，生理方面接受嗅覺神經系統傳遞、肌肉放鬆、按敷可有舒適感、減緩壓力和緊張，達到身、心、靈三方面平衡，滿足現代人對生活品質的追求(劉波兒、溫麗芬、黃宜純，民95；Melissa Studio' Patricia Davis, 2000)。

(一) 精油配方應用

透過嗅覺進入到大腦，進而影響情感，也能透過肌膚，滲透到真皮層，到達人體各器官而改善症狀。植物精油主要是植物將其本身光合作用所產生的養份轉化成芳香分子進而利用蒸餾精油萃取出植物的精華，利用多種純精油配合基礎油調製而成的按摩油塗抹於皮膚上，再視不同的情況與症狀之需求，分別使用不同的技巧加以刮痧按摩，當皮膚感受到外部施力按摩時末梢神經及其他神經會有反應，而與內部的器官、腺體、循環系統及神經系統產生交感作用，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。

精油透過間腦邊緣系統 limbic system，指的是丘腦、丘腦下部及大腦之邊緣葉 limbic lobe、海馬 hippocampus、扁桃體核 amygdaloidal、下視丘的乳頭體 mammillary bodies、視丘的前核 anterior nucleus 等，其功能在情緒及行為的控制，包括愉快或痛苦的感覺、記憶等，對酸痛有不同的療效。

(二) 心率變異度

心率變異度檢測儀可測量自律神經功能，可反映呼吸、血壓、內分泌及情緒對心率變異之影響。數值的高低已經成為許多慢性疾病如糖尿病、慢性疲勞、慢性心臟衰竭、神經性疾病的一個輔助指標。

此產品歷經多代進步與研發，淬鍊世界頂級心率變異(HRV)，已經由大醫院與國家機關等使用。方便操作，雙手放於正確位置即可。本產品為一台攜帶裝置，可隨身監測心律資訊，非侵入式評估，可量測300秒。五分鐘檢測量測使用者的平均心跳(HR)、ST值與QRS區間時間及心率變異(SDNN)、低頻功率(LF; Low Frequency)及高頻功率(HF; High Frequency)等等之生理資訊，提供數值作為臨床診斷參考。

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。

操作說明：



手技療法(wanking therapy)

手技療法治療法包含有：指壓及徒手按摩，是一般人稍加練習就可以學會的技術。指壓，是以機能失調的經絡及穴道為目標，像身體的正中心不為垂直按壓。徒手按摩，是指利用指尖或手掌，對皮膚表面或淺層的肌肉施以摩擦或揉捏，以達到解除緊張的方法(吉田元 桶澤萬壽夫，2000)。芳香療法當和按摩治療結合，產生相互依存的效果。

結論

1. 研究發現顯示高齡族群經過刮痧按摩組在交感及副交感交感神經活性指數數值升高，表示緊張數值降低放鬆生活狀態繁忙，注重身體痠痛保健、有效的減緩記憶退化與情緒耗損知道養生保健的重要方式。
2. 本研究可提供一般相關美業產業及休閒芳療產業在高齡化人口來臨作多元保健、記憶提升與情緒放鬆、肩頸、背部紓壓之參考依據。
3. 提升高齡者了解睡眠品質不良的原因與疾病的關係、紓壓、療癒舒展，以達肌肉神經束傳導之途徑更暢通，防止記憶衰退，以達自我保健，建立身、心、靈全面性的健康。
5. 比較出複方精油刮痧在高齡族群在身心舒壓按摩與擴香器精油嗅吸何種會加強人體活力指數，了解肩頸背部僵硬，關節退化與壓力紓解之活力差異性。
6. 研究結果可作為高齡紓壓在Spa美容相關產業之參考依據。

參考文獻

中文文獻：

1. 于淑、余幸宜(2003)。社區老人慢性疼痛問題之處置。護理雜誌，50(3)，43-48。
2. 王佳慧、李碧霞、鄭綺、高靖秋、蔡仁貞(2006)。護理人員疲倦/活力度、健康促進生活型態與健康相關生活品質之研究。新台北護理期刊，8(1)，7-16。
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. 曾俊明，林錚苑(2007)。結合芳香療法、水療與反射療法對人體保健可行之研究。美容科技學刊第五卷第一期，5-1A-2。
5. 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

外文文獻：

1. Blunt, Elizabeth(2003)。Putting Aromatherapy in Practice。Holistic Nursing Practice(17-6)。
2. Daniele Festy (2017)。芳香療法應用百科(李雅媚譯)。台北市：朵琳。
3. Lansbury, G.(2000)。Chronic pain management: a qualitative study of elderly people's preferred coping strategies and barriers to management. Disability & Rehabilitation, 22(1-2), 2-14.
4. Miller, M., & Reynolds, C. F.(2012)。Depression and anxiety in later: What everyone needs to know. Maryland: A Johns Hopkins University Press.
5. Thomas, Deborah(2002)。Aromatherapy: Mythical, magical, or medicinal Holistic Nursing Practice(16-5)。