

＼ 健康サポート ／ はり・きゅう・マッサージ



公益社団法人
岡山県鍼灸師会

国家資格です！

はり師・きゅう師
あん摩マッサージ指圧師
それぞれ国家資格です。

はり・きゅう
マッサージ
… 資格は？

受験資格を得るために、3年制の専門学校か4年制の大学で各養成課程を修了する必要があります。

東洋医学のことだけではなく、解剖学・生理学・病理学等の医学的なことも学びます。

「はり師」と「きゅう師」は多くの方が合わせて取得するので鍼灸師と呼ばれています。



整骨院（接骨院）
リラクゼーション
整体…違いは？

整骨院（接骨院）は、柔道整復師という国家資格が必要です。

本来、マッサージ行為は医師かあん摩マッサージ指圧師の資格が必要です。

しかし、整体やリラクゼーションと称し、無資格でマッサージ行為を行っているお店もあります。

厚生労働省には無資格マッサージでの健康被害が報告されており、注意喚起もおこなわれているのでお気をつけください。



鍼

灸



■ 使う鍼はどんなモノ？

施術に使う鍼の主な素材はステンレスです。

太さは直径0.12～0.20mm程度でとても細く、多くは滅菌処理された個包装の使い捨てです。

個包装でない場合は、オートクレーブという機器を使い、滅菌を行います。

長さも様々あり、身体の状態や施術部位に合わせて太さと長さを使い分けます。

■ 刺さない鍼もあるの？

刺激に弱い方や子ども向けに、「てい鍼（しん）」という皮膚に接触させる鍼もあります。

ヘラのような形や棒のような形等、色々な形があります。皮膚を軽く擦ったり、押さえたりして使います。

■ お灸って何？

お灸はもぐさを使います。

「もぐさ」はヨモギの葉の裏側の白いふわふわした綿毛を集めたものです。

花が咲く前のヨモギを刈りとり乾燥させ、臼やすり鉢で細かくし、ふるいにかけるという作業を繰り返し、綿毛を集めます。

ヨモギにはシネオールという精油成分が含まれていて、芳香によるリラックス効果と炎症や痛みを和らげる作用があると言われています。

■ お灸って熱いの？

皮膚に直接乗せ温熱感を与える直接灸と、皮膚との間をあけて行う間接灸があります。

間接灸は緩衝材を間に入れますので比較的気持ちの良いものです。



マッサージ



■ 正式な呼び方

あん摩マッサージ指圧と呼びます。

■ 成り立ち

江戸時代に隆盛を誇ったあん摩と明治時代に西洋から日本に伝わったマッサージ術であるマッサージ、あん摩術の中の押す（圧迫）が独自に発展した指圧が合わさった手技療法です。

「押す、もむ、さする、なでる、たたく」といった手技により身体の変調を整えます。

生体の恒常性機能を高め健康の保持、増進を図ることができます。

健康保険

■ 健康保険は使えるの？

以下の要件を満たす場合は健康保険の対象となります

1. 対象となる疾患、症状があること
2. 医師の同意書があること

はり・きゅうの対象疾患

1. 神経痛
2. リウマチ
3. 頸腕症候群
4. 五十肩
5. 腰痛症
6. 頸椎捻挫後遺症

※ 神経痛・リウマチと同等な慢性的な疼痛についても認められる場合があります。

あん摩マッサージ指圧の対象症状

1. 筋麻痺等
 2. 関節拘縮等
- ※ 症状の改善を目的とした医療マッサージが対象です。
- ※ 疲労回復や疾病予防などは対象外です。

スポーツ と あはき

あん摩マッサージ指圧
はり・きゅうの頭文字から
「あはき」という
略称があります



■ アスリートをサポート

スポーツトレーナーの中には、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師の国家資格を有する人が多くいます。

アスリートにとって、はり・きゅう・マッサージ施術は身近なものです。

スポーツ現場での施術は、競技特性・突発的な怪我への対応・スポーツ医学等の知識も必要となります。

スポーツによる外傷や障害の治療だけでなく、疲労回復やコンディショニングとしても活用することで不調の予防になり、競技パフォーマンスが向上するようにアスリートをサポートします。



(公社) 岡山県鍼灸師会の活動

おかやまマラソン、津山加茂郷フルマラソン全国大会等の県内のスポーツイベントでケアステーションを設け、選手のケアを行っています。

選手の皆さんにも大変好評をいただきしており、自身のケアに鍼灸マッサージを取り入れるきっかけになっているようです。

岡山県鍼灸師会ではスポーツの現場でより鍼灸マッサージが身近に感じてもらえるように普及活動に力を入れています。

高齢者 と あはき

寝たきり予防には
筋肉が大切

■ 健康維持

身体のバランスと柔軟性の維持にも、はり・きゅう・マッサージが役立ちます。

年齢とともに、筋力だけでなく柔軟性も落ちてきます。

柔軟性が落ちると関節や体全体の動きが悪くなります。



■ 運動するために

思うように動かないストレスや痛みによって運動量が減ると、筋肉が落ち悪循環になります。

そこで、はり・きゅう・マッサージの施術により、身体の状態を改善し、運動療法を加えることで筋肉の維持・増強を目指します。

小児鍼 しょうにはり



■ 健やかな成長のお手伝い

乳幼児から小学生の間は、自律神経が乱れやすく、夜泣き・いらいら・疳の虫…等の様々な症状が出やすいです。

そういうった症状を改善するために、刺さない鍼「てい鍼（しん）」を使って、皮膚をさすったり撫でたり等の優しい刺激で施術するのが「小児鍼」です。

江戸時代の文献に記述されており、大正時代以降に普及した子どもに対する治療法です。

災害支援 と あはき

避難所で皆様に
寄り添った施術を
行います

■ 災害支援鍼灸マッサージ師とは？

(公社) 日本鍼灸師会と (公社) 全日本鍼灸マッサージ師会が合同で立ち上げた、災害支援鍼灸マッサージ師合同委員会 (DSAM)では、毎年、災害支援鍼灸マッサージ師育成講習会を行っています。

また、(公財)国際医療技術財団 (JIMTEF) が開催する災害医療研修もあります。

災害時の対応や医療連携に関する内容等の様々な講習や研修を受けた鍼灸マッサージ師のことです。



■ (公社) 岡山県鍼灸師会の取り組み

- ・南海トラフ地震に備え、AMDAとの連携協力の協定
- ・岡山県との災害時公衆衛生活動への協力に関する協定
- ・DSAMやJIMTEF等の講習会、研修会への参加の推奨

平成30年7月 西日本豪雨災害では…

(公社) 岡山県鍼灸師会は岡山県との協定により7月下旬から約3週間、倉敷市真備町・総社市の避難所にて鍼とマッサージの施術を行いました。

被災前からの慢性的な症状の方、被災した家屋等の片づけで痛みが出た方、避難所生活でのストレスによる不調…様々な方がいらっしゃいました。

この活動を通して、避難所での身体のケアには、鍼とマッサージはとても有用と実感しました。



公益社団法人 岡山県鍼灸師会
事務局
〒700-0051
岡山県岡山市北区下伊福上町17-15
TEL/FAX 086-256-8310
<https://okayama-harikyu.org/>