



# 鍼灸おかやま

平成30年3月  
第66号

発行：(公社)岡山県鍼灸師会

発行者：内田輝和

編集者：(公社)岡山県鍼灸師会事務局



<鷲羽山ハイランドから見た瀬戸大橋>

## 目次

会長挨拶 .....	2
顧問挨拶 .....	3
受賞のお知らせ .....	4
会長コラム 多事鍼言・総会案内 .....	6
地域社会奉仕活動報告 .....	7
第3回おかやまマラソン2017ケアステーション開設報告 .....	8
平成29年度各部事業報告(後期) .....	10
井原市「市民スポーツの日」活動報告 .....	16
第5回災害支援鍼灸師養成講座報告 .....	17
鍼灸ベトナム国際セミナー同行記 .....	19
(公社)日本鍼灸師会岡山県事務局からのお知らせ .....	21
(公社)岡山県鍼灸師会、(一社)岡山県鍼灸マッサージ師会合併アンケート .....	21
医療ボランティア参加者募集案内 .....	22
公益社団法人 日本鍼灸師会 第1回医療連携研修講座のご案内 .....	23
ひとりのできるツボ養生法 その4 .....	26

# 会 長 挨 拶

(公社)岡山県鍼灸師会会長 内田 輝和



気が付けば臨床歴45年になりました。

平成29年11月5日(日)「あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等に関する法制定70周年記念の集い」において厚生労働大臣表彰を授与されました。その後、厚生労働大臣室において加藤勝信大臣の厚意によりもう一度、直々に厚生労働大臣表彰を拝受致しました。

鍼灸界は若い先生が少なかった昭和の時代から若い世代が多い平成の世へと移り、今が後進へのバトンタッチの時期といえるでしょう。

このような時代、医療としての鍼灸は世界ではどのように位置づけられているのでしょうか。今年1月に(公社)日本鍼灸師会と(公財)国際医療技術財団とでベトナムと鍼灸技術交流会を行うとの事で参加しました。(公社)日本鍼灸師会仲野弥和会長と(公財)国際医療技術財団小西恵一郎理事長を団長として総勢25名での出発となりました。ベトナム日本大使公邸での歓迎レセプションでは梅田邦夫大使ご夫婦からの温かいおもてなしを受け、ベトナム側から国立病院院長や保険局長などと交流致しました。これからどのよ

うな形で技術交流がなされるか期待されるところです。ベトナムでは1971年に中国の鍼麻酔が国際的に報道されて以来、現在でも鍼麻酔が行われていました。今回その手術現場に立ち会う事ができました。週に1~2件ほど鍼麻酔での手術を行っているとのこと。中国鍼灸の影響力が強く感じられます。

各国により鍼灸治療の取り組みには大きな差がみられるようです。韓国では韓医、中国では中医として高度な知識をもって鍼灸を医療として取り組んでいます。日本ではやっとカリキュラムの編成が行われていますが、西洋医学と二分するくらいのニーズになるため6年制の徹底した高度な学識を有する将来の鍼灸師が誕生するよう、業団と学会の両論で進化した鍼灸医療の構築を願ってやみません。

## 表紙の説明

<鷺羽山ハイランドから見た瀬戸大橋 撮影：白井里実先生>



### 【瀬戸大橋】

日本で最初に国立公園に指定された瀬戸内海の優美な多島海の真ん中を通る、道路と鉄道の併用ルートです。本州四国連絡橋3ルートの先陣をきり、昭和63年に開通しました。ルートは道路37.3km、鉄道32.4kmで、海峡部9.4kmに架かる6橋を総称して瀬戸大橋と呼ばれています。平成30年4月で開通30周年を迎えます。

<本四高速HPより抜粋>

### 【岡山県倉敷市 鷺羽山ハイランド】

瀬戸大橋・瀬戸内海と絶景を見下ろすことができる遊園地。絶叫アトラクションやメリーゴーランドなど大人からキッズまで楽しめます。

<倉敷市公式観光サイトより抜粋>



## 顧問のご挨拶



岡山県鍼灸師会顧問 岡山県議会議員 千田 博通

新年あけましておめでとうございます。

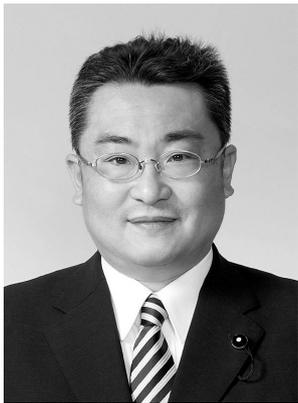
昨年も大変お世話になりました。今年も宜しくご指導とご鞭撻をお願い致します。さて、今年も早くも一ヶ月余が過ぎました。

では、十二月と一月の違いはと言えば、年の終わりとモノの始まりであります。個々の胸の中にその区別があり、新しい始まりだと夢と希望を持って臨まなければなりません。

今年はと言えば、少し景気が良くなったとか、下までには景気が届いていないと言う意見もあります。人口の減少・AI・IoT・生産性向上・出来ない仕事は断る・外国人労働者の導入等がすでに進んでいます。

一方で、社会保障と健康を求める自然の姿も強く、日本の繁栄の基をしっかりと固めなくてはなりません。夢と希望を持ち、心にゆとりを抱きながら一生懸命、朗らかに働ける国をめざして参ります。

先生方に於かれましては、鍼灸による健康で朗らかな世の中をお造り戴けます様に、期待します。



岡山県鍼灸師会顧問 岡山県議会議員 青野 高陽

「晴れの国」にもようやく春の訪れが感じられる季節になりました。

さて、年末に発表された「2015年都道府県別生命表」で、平均寿命は男性が80・77歳、女性が87・01歳で5年前の前回調査に比べ全都道府県で平均寿命が延びました。

特筆すべきは岡山は女性が87・67歳で2位になったことで、トップの長野との差は0・002歳差でした。ちなみに岡山の男性は81・03歳で13位でした。

ところが「健康な状態で過ごせ、日常生活に制限のない期間」である健康寿命をみると、岡山県は男性が71・10歳で全国26位、女性が73・83歳で同36位となります。平均寿命と健康寿命との差は男性が9・93年、女性が13・84年に及び、この

差をいかになくしていくかが課題です。

県民がいつまでも元気で生活されるために皆様力は欠かせません。どうぞ、平成30年度も益々のご活躍を期待しますとともに、岡山県鍼灸師会のさらなるご発展をお祈りいたします。



岡山県鍼灸師会顧問 弁護士 山下 一盛

平成30年の新春を迎え、お慶び申し上げます。岡山県鍼灸師会は、公益社団法人となって4年を経過しましたが、「この法人は鍼灸学術の進歩発展のため学術的研究を行い、鍼灸師の資質の向上に努めるとともに、鍼灸業務を通して地域住民の健康保持と福祉の増進に寄与することを目的とする」(定款第3条)と規定されています。つまり、国民の健康と寿命の大きな担い手として期待されているのです。私自身、今なお現役の弁護士として職務を果たしてこられたのも、岡山県鍼灸師会会長であられる内田輝和先生の長年にわたる手厚い鍼灸の施術を受けることができたお陰だと体験的に確信し、心から感謝している次第です。

東洋医学、西洋医学とは沿革を異にし、その歴史や手法に違いはあるものの、そのいずれもが広く国民の信頼と期待を集め、今や長寿国日本の名を誇り得るところとなっております。

貴会の今後ますますの充実発展をお祈りいたします。

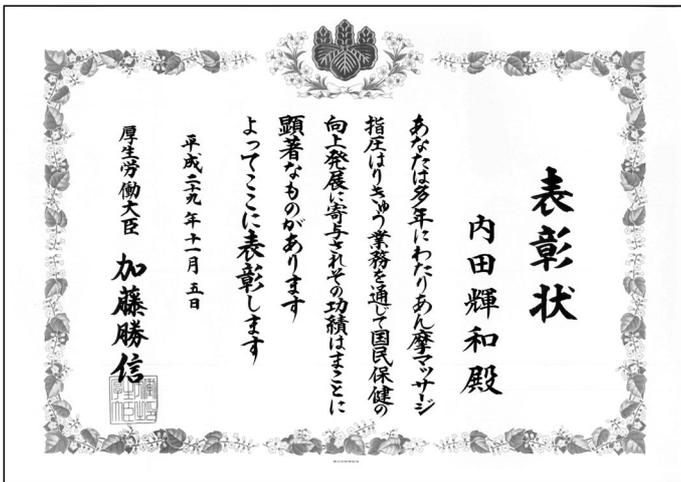


# 受賞のお知らせ

表彰委員会委員長 内田 輝和

永年の功績と功労を讃え、栄えある受賞を衷心よりお祝い申し上げます

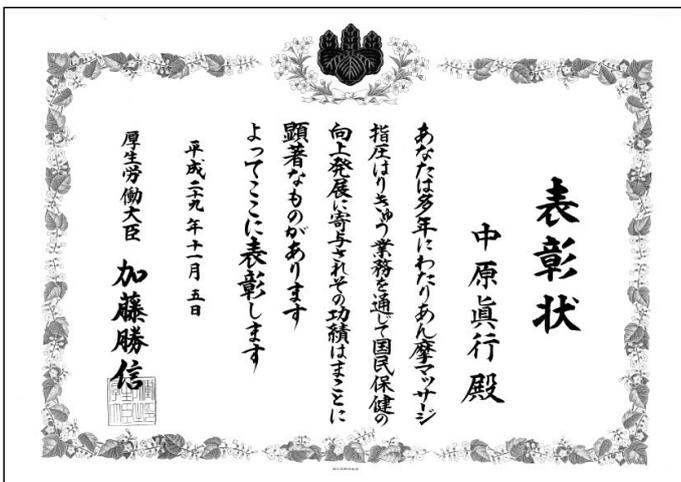
## 厚生労働大臣表彰



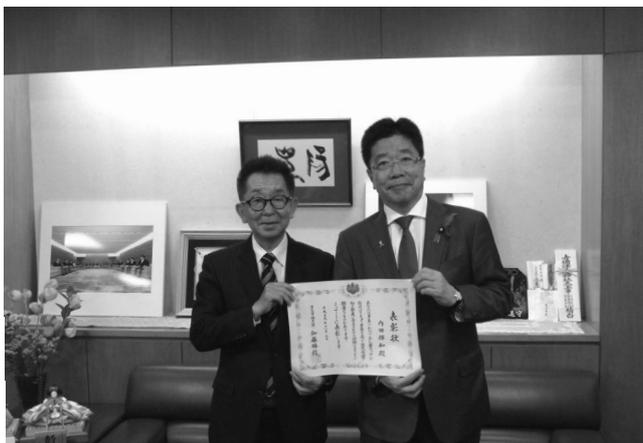
内田輝和先生



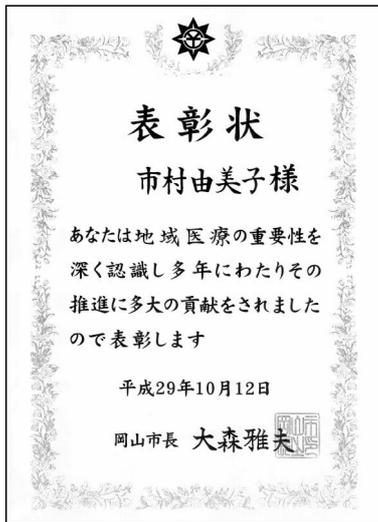
<内田先生、中原先生のツーショット>



中原真行先生



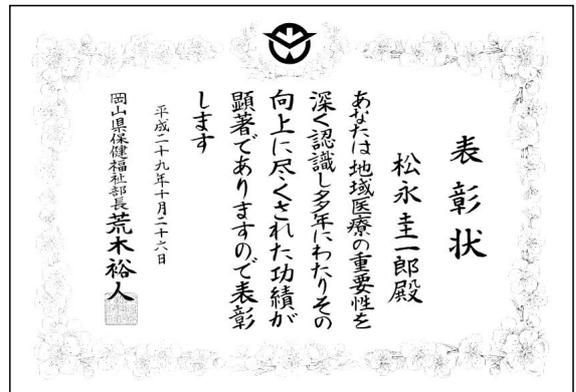
<加藤勝信厚生労働大臣の執務室にて>



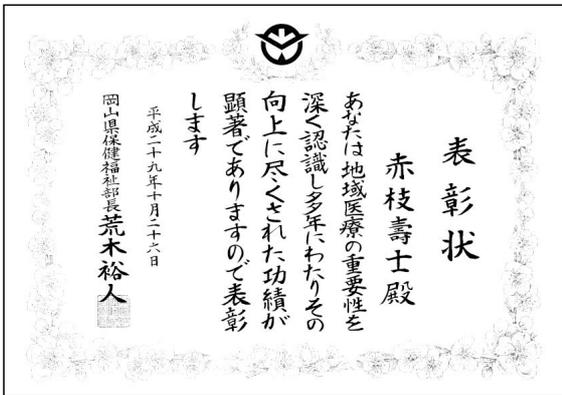
平成29年度 岡山市公衆衛生功労者  
地域医療事業功労  
岡山市長表彰  
市村 由美子先生



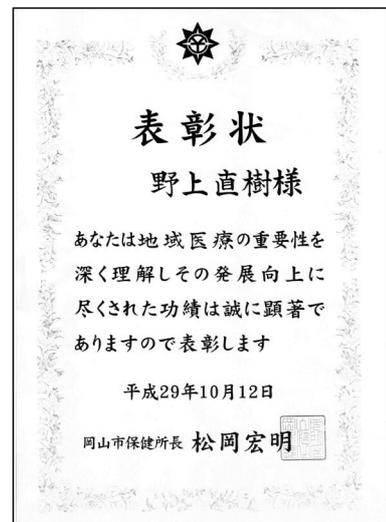
<岡山市長表彰授賞式の様子>



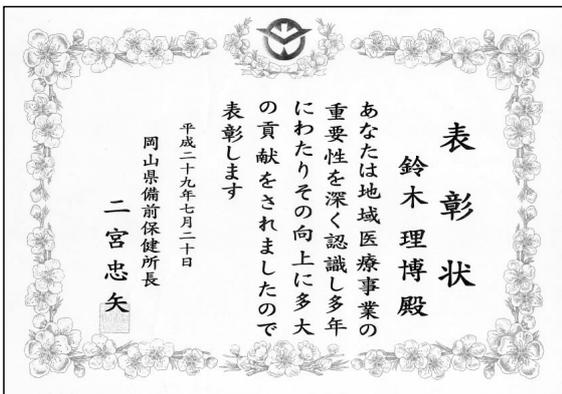
平成29年度 岡山県保健衛生功労者  
地域医療事業功労  
岡山県保健福祉部長表彰  
松永 圭一郎先生



平成29年度 岡山県保健衛生功労者  
地域医療事業功労  
岡山県保健福祉部長表彰  
赤枝 壽士先生



平成29年度 岡山市公衆衛生功労者  
地域医療事業功労  
岡山市保健所長表彰  
野上 直樹先生



平成29年度 備前保健所地域保健功労者  
地域医療事業功労  
岡山県備前保健所長表彰  
鈴木 理博先生



表彰委員会では、会員の皆様の表彰に関する手続きを行っています。年齢など各種条件はありますが、鍼灸師会役員経験者、鍼灸師会が主催する各種イベントなどボランティア活動に出席された方を推薦させていただきますので、積極的な参加をお願いいたします。

## 会長コラム

# 多事鍼言

### 人体の不思議

人間の身体は神秘である。NHKでは人体の神秘として体内の臓器間の交流や特定の臓器の持つ役割を細かく分析してくれている。

何だか東洋医学の知識を解説してくれているようで、ワクワクしながら見させて頂いている。

ツボがある理由も所説あるが、もちろん全身にはそれぞれの役割を果たすツボがあるが、頭部だけでも肩や腰に効果のあるツボがあり反射区がある。これは中国で開発された《朱氏頭皮針》という。また、フランスのノジェが耳介にあるツボや反応点に刺激を与え全身の不調を整える《耳介療法》を、韓国では手のひら、手の甲の部分に全身のツボが分布しているとする《高麗手指鍼療法》をそれぞれ開発している。手指にあるツボのみを刺激することによって悩んでいる症状の改善に対して効果をあげている。身体は一体どのようなネットワークで連なっているのか摩訶不思議である。

色々構築しているうちに中指の不思議にたどり着く。思い起こせばヘレンケラーが来日した時の話が未だに記憶から離れない。盲目で耳も聞こえない、彼女が奈良の大仏の中指に触れたとき、感激でむせび泣いたという。なぜ大仏は中指を曲げて鎮座されているのだろうか。ファッションであろうか。または、中指の持つ力を後世に伝えているのだろうか。人間の手は他の動物にみられない柔らかくて温かみがあり、触覚・温冷覚に優れている。このことが人類の進化に多大な貢献をしてきている。その中心の一つ中指の魅力をひもといてみたい今日この頃である。



## 平成30年度 第41回 定時総会開催のお知らせ

報告者：総務部長 市村 由美子

日 時：平成30年 5月27日(日曜日) 午後 1時30分 (受付：1時より)

場 所：ピュアリティまきび 2F 白鳥

岡山市北区下石井 2丁目 6-41 TEL (086)232-0511

### 保険部必修講習会も同日開催されます

昨年同様に本会の定時総会と同日開催になります。必修講習会は総会終了後に行います。

時間は16:00~18:00頃を予定しています。(時間の変更有)

みなさま、必ず出席し、受講してください。

まずは必修講習会・定時総会の日には他の予定を入れないようにしておきましょう！

**会員の皆さま、出席をよろしくお願い致します！！**

# 平成29年度 地域社会奉仕事業報告

報告者：総務部長 市村 由美子

岡山1班 責任者 才野 優一  
 実施年月日：平成29年 6月11日  
 場所：報恩積善会 岡山市北区津島笹が瀬  
 施術受療数：9名 動員施術者数：6名

岡山2班 責任者 才野 優一  
 実施年月日：平成29年 6月11日  
 場所：旭川荘竜ノ口寮 岡山市北区祇園地先  
 施術受療数：37名 動員施術者数：8名

倉敷1班 責任者 芦田 徹  
 実施年月日：平成29年 7月27日  
 場所：寿光園 浅口郡金光町下竹  
 施術受療数：22名 動員施術者数：6名

倉敷2班 責任者 芦田 徹  
 実施年月日：平成29年 7月30日  
 場所：特別養護老人ホーム長楽荘 倉敷市玉島長尾  
 施術受療数：25名 動員施術者数：5名

美作1班 責任者 木多 勇企  
 実施年月日：平成29年10月 8日  
 場所：津山陸上競技場  
 事業名：第46回つやま市民スポーツ祭  
 施術受療数：51名 動員施術者数：4名

備北1 責任者 柳生 良雄  
 実施年月日：平成29年 4月29日  
 場所：まなび広場にいみ 新見市新見  
 事業名：家族ふれあいメーデー  
 施術受療数：31名 動員施術者数：5名

備北2 責任者 柳生 良雄  
 実施年月日：平成29年11月18日  
 場所：まなび広場にいみ 新見市新見  
 事業名：「わくわく産業ランド 2017 in にいみ」  
 施術受療数：70名 動員施術者数：3名

備北3 責任者 柳生 良雄  
 実施年月日：平成30年 2月 3日  
 場所：まなび広場にいみ 新見市新見  
 事業名：「にいみ福祉フォーラム」  
 施術受療数：51名 動員施術者数：3名





# 第3回 おかやまマラソン2017 ケアステーション開設報告

報告者：(公社)岡山県鍼灸師会副会長 松浦 浩市

開設時間：平成29年11月12日 6：45～16：00

場 所：岡山総合グラウンド中央池南側、  
岡山市北区いずみ町2-1

2017年11月12日午前8時45分、晩秋の穏やかな天気恵まれ、第3回おかやまマラソンが華々しく行われた。岡山市内ジップアリーナ横のスタートラインから16,000人のランナーが、思い思いの目標を胸に街に繰り出していった。

その中であってケアステーションは、本大会になくはならない存在になっている。

活動は早朝6時から始まり、夕方5時までの長時間となった。正式な開設時間は、朝7時になっているが、すでに6時ごろからスタート前のケアを求めて訪れる選手を予測して、開設を6時45分に繰り上げる計画で準備を進めていたが、NHKの番組のおかげか6時ごろから予想以上の長蛇の列。テーピング、ストレッチ、鍼、マッサージ



<ケアステーション>

を希望して訪れる選手たちを前に、少しでも多くの選手にケアを受けてもらおうと、スタッフも必死で対応した。スタートは8時45分、大会実行委員会よりスタートの混乱を防ぐため、8時にはケアを終える様にとの指示があったが、7時30分ごろで、まだ200人は待っておられる状態。並んでおられる選手に対して、待ち時間を伝え納得していただきながらも、「並んでいてもケアをすることができなかった、自分でストレッチをした方がよかった」と思う選手が出ないように、少し早めに受付を打ち切った。それでも8時までに244人の選手のケアを行うことができた。



<早朝ミーティング>

昨年までゴールが別だった5.6キロコース(1,243人)のファンランもフルマラソン(14,894人)と同じ会場内ゴールとなり、例年より利用人数も増え、ゴール後のケアについては早めの活動再開となった。

本大会には(公社)岡山県鍼灸師会、(一社)岡山県鍼灸マッサージ師会、(一社)岡山県マッサージ師会、(公社)岡山県柔道整復師会の4団体より施術者80名、朝日医療大学、倉敷芸術科学大学、四国医療専門学校から学生40名が参加総勢120名でケアが行われた。過去の大会でも多かったが、本大会も筋痙攣が多くみられた。近年の岡山県で行われるマラソン大会の傾向として筋痙攣については救護所より、ケアステーションに搬送されるケースが多くなっていることもあり、救護班との打ち合わせを綿密に行う予定だったが、早朝から待機していたスタッフが少なく、ドクターのみとの打ち合わせとなり、会場内での筋痙攣についてはケアステーションでも対応するが、様子を見て何かあれば、早めにドクターに直接連絡するので指示を頂きたいという内容にとどまった。



<マラソン前のケアステーション利用者の列>



&lt;ケアテント内&gt;



&lt;施術の様子&gt;

実際に今年もかなり筋痙攣が多く、ドクターの指示により救護所から救護員が車椅子でケアテントに搬入、ケアを待つ間に筋痙攣を起こしたり、気分が悪くなり、吐き気をもよおしたりした選手がおられ、ケアスタッフが気づいてテント内に運び込むことや、ゴールから控え室への移動中に調子が悪くなり、近くに居合わせた方からケアステーションに連絡があり、車椅子で迎えに行くなど様々なケースがあり、常に救護用ベッドを2、3台準備しておく状態が続いた。スタッフも少しずつ慣れてきて、最初に決めていた救護係だけでなく他のスタッフも対応できるようになり、スムーズに対応が進んだ。中には気分が戻らずドクターに連絡して救護室に搬送するケースも2例ほどあった。

待ち時間は常に30分くらいで、スタッフは10分以内にてきばきと施術を終えるようになり、アイシングをうまく使いながらいろいろなバリエーションでケアをこなしていたようだ。

テント内での諸準備については、早朝からの施術になるため機材は前々日の10日(金)から搬入が行われ、ベッド57台、タオル2,000枚、椅子、机などほぼ並べ終え備えておいた。

前日11日は午後1時より、施術者3名と学生3名で、「ランニング障害に対する相談コーナー」、「水分補給や正しいウォーミングアップ方法」などについて、配布資料、実際に円皮鍼などを貼って20人位の方が来場された。

今年は前々日にNHK放送が事前に番組を企画、夕方に生放送でオンエア、朝日医療大学の山口先生が対応、出演し情報発信ができた。

最終的なケアステーション総利用者数は、県知事の利用の含め1,250人だったが、急な対応があり、問診表の記入ができなかったこともあり、実際にはもっと多くの方のケアを行っている。筋痙攣を含む急患の方の人数の把握はできていないが、私の感覚では30人はいたと思う。

今回の反省点としてはもう少しテーピングを巻ける施術者を育成することや、筋痙攣の対処方法について明確にしたいと思う。今回感じたことだが陽陵泉のアイシングとアキレス腱付着部の強い圧迫が筋紡錘に影響を与えるのか、功を奏したように思う。

本大会で起きた状況を分析して今後の対応に繋がりたいと考えている。



&lt;全体集合写真&gt;

# 平成29年度 各部の事業報告 ー後期ー

## 鍼灸師の生涯研修及び資質向上に関する事業



### 平成29年度学術講習会実施報告

報告者：学術部長 山口 大輔

#### 第2回学術講習会

開催日：平成29年9月23日(土・祝)

開催時間：10:00~16:15

開催場所：朝日医療大学校 308講堂  
〒700-0026 岡山市北区奉還町2-7-1

午前講演1：「スポーツ傷害の基礎」  
講師：(公社)岡山県鍼灸師会理事  
朝日医療大学校副学校長 山口大輔 先生

午前講演2：「心身の不調に意識的に触れるタッチング」  
講師：(公社)岡山県鍼灸師会理事  
美鈴セラピア鍼灸院長 石部春子 先生

午後講演：「生活習慣病としての下部尿路症状」  
講師：明治東洋医学院専門学校専任教員  
京都府立医科大学大学院泌尿器外科学客員講師  
本城久司 先生

参加者：岡山県鍼灸師会会員 23名  
岡山県鍼灸マッサージ師会会員 1名  
全日本鍼灸学会会員 1名  
学生 5名 合計30名



<山口先生の講演>



<石部先生の講演>

午前の講演は、本会理事による「スポーツ傷害の基礎」と「心身の不調に意識的に触れるタッチング」でした。「スポーツ傷害の基礎」では、膝関節の構造や機能的特徴から傷害の起こる原因などが解説され、実際の膝周囲のスポーツ傷害の疾患各論および、類似した症状を引き起こすその他に考えられる原因などの紹介がありました。鍼灸臨床で見落としがちな症状を再確認できる内容でした。

「心身の不調に意識的に触れるタッチング」は、タクティールケアの資格を持つ石部先生が臨床で実践している、意識的に触れることの大切さに関する講演でした。鍼灸臨床は患者に直に触れることが多いが、単に触るのではなく、意識的に効果的な場所へ適切なタッチを行うことで、様々な良い効果が期待できるというものでした。臨床で即実践したくなる内容でした。

午後の講演は、泌尿器疾患を長年研究され、京都府立医科大学の泌尿器外科外来で効果的な鍼灸治療を実践されている本城先生による「生活習慣病としての下部尿路症状」でした。下部尿路症状は器質的障害に起因するものだけでなく、生活習慣病に起因する機能的障害も多いことが解明されてきていると最新の研究結果を紹介されながら、そのメカニズムをユーモアを交えながら分かりやすく解説していただきました。



<本城先生の講演>

夜間頻尿を訴える患者の飲水量などを的確に把握し、原因を突き止め、適切な鍼灸治療に繋げるための専門的な知識を得ることができ、すぐにでも鍼灸臨床で実践できる内容でした。泌尿生殖器疾患に対する鍼灸治療実技供覧においても、刺鍼の際の注意点やコツなど分かり易くご披露いただき、すぐにでも治療に取り入れられる内容で非常に有益な講演でした。

### 第3回学術講習会

開催日：平成29年10月29日（日）

開催時間：10：00～16：45

開催場所：朝日医療大学校 308講堂  
〒700-0026 岡山市北区奉還町 2-7-1

午前講演1：「災害鍼灸師について」

講師：(公社)岡山県鍼灸師会理事  
はり・きゅう治療院たかぎ院長  
高木謙輔先生

午前講師2：「いきいき健康講座運営の実際」  
—介護予防活動に参画するために—

講師：(公社)岡山県鍼灸師会理事  
和鍼灸整骨院院長 吉田和彦先生

午後講演：「病態生理シリーズ：痛み」  
「東洋医学と西洋医学—どちらが本質治療に近いのか—2」

講師：(公社)全日本鍼灸学会顧問  
東京衛生学園臨床教育専攻科講師  
杏林堂院長 小川卓良先生

参加者：岡山県鍼灸師会会員 29名  
岡山県鍼灸マッサージ師会会員 2名  
全日本鍼灸学会会員 1名  
学生 4名  
合計36名



<高木先生の講演>



<吉田先生の講演>

近年、自然災害に対する備えを充実させる取り組みが各関係機関で順次行われていますが、(公社)日本鍼灸師会でも、発災時に速やかに被災地を支援するための体制づくりが着々と進んでいます。その一つに(公社)日本鍼灸師会が主催している災害支援鍼灸師養成講座や、AMDAが主催している災害鍼灸チーム育成プログラムがあります。高木先生の講演は、現在行われている発災時の体制作りや活動報告、実際に被災地入りし現地でも活動する際の心構え、岡山県鍼灸師会としての取り組みの紹介など話されました。

吉田先生の講演では、行政が作った介護予防活動の枠組みに積極的に参画するだけでなく、鍼灸師だからできる介護予防活動を計画立案し行政に売り込むことで、鍼灸の知名度を上げることができること。それが将来的に鍼灸の受療率向上につながるのを、積極的に参画してほしいと話されました。平成30年度の介護報酬改定では、はり師きゅう師が介護施設での機能訓練指導員の対象資格に追加されることが決まりました。新たな分野で活躍できるよう、このような学術講習会で情報収集することの大切さを改めて感じました。



<小川先生の講演>

午後の小川先生の講演は、鍼灸師としてしっかり専門的知識を身に付けておかなければならない「痛み」に関する基礎医学的内容と、鍼灸医療は近代西洋医学と比べても遜色ない医療であるどころか、優れている医療であるという

内容でした。痛みに関する講演では、痛みが起こるメカニズムから、その原因の鑑別するための考え方を分かり易く解説いただき、鍼灸臨床で役立つ内容でした。また、炎症の仕組みやその意義に関連し、抗炎症剤が治癒を遅らせる話は非常に興味深いものでした。「東洋医学と西洋医学—どちらが本質治療に近いのか—2」は、非科学的と言われ続けている東洋医学を客観的に科学で捉え、その優位性と可能性を分かり易く講演いただきました。鍼灸師として非常に勇気と希望をいただくことができました。鍼灸医療の素晴らしさが再認識でき、行き詰まりの見える近代西洋医学の限界を突破すべく、安心安全で効果的な鍼灸を普及させなければならない使命感の湧く講演でした。

## 第4回学術講習会

開催日：平成30年1月21日（日）

開催時間：10：00～16：45

開催場所：朝日医療大学校 308講堂  
〒700-0026 岡山市北区奉還町2-7-1

午前講演「スポーツ傷害について」  
講師：朝日医療大学校 学校長 柚木脩先生

午後講演「スポーツ傷害に対する鍼灸治療」  
講師：(公社)岡山県鍼灸師会理事  
朝日医療大学校副学校長 山口大輔先生

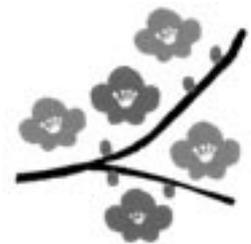
参加者：岡山県鍼灸師会会員 22名  
会員外 1名  
学生 5名 合計28名



< 柚木先生の講演 >

午前の講演は、整形外科医として多くのアスリートを診てきた朝日医療大学校学校長の柚木先生による「スポーツ傷害」でした。現在の医療システムの概要に関する話では、鍼灸師が活躍できる環境はたくさんあることを示していただきました。また、オリンピック選手を含め鍼灸の恩恵に与かっているトップアスリートが非常に多い現状を説明され、そのような枠組みに参画するためには医師とコミュニケーションできる教養を備える必要性を話されました。後半は、実際の症例を示してのスポーツ傷害の原因や最新の治療法などの紹介やその妥当性など、解剖学的知識を交えながら分かり易く解説いただきました。鍼灸師として勉強し続けることの必要性を再認識できる講演でした。

午後の講演は、山口先生による「スポーツ傷害に対する鍼灸治療」でした。スポーツ傷害の鍼灸治療となると、局所治療のイメージが強いかもかもしれませんが、実際は全身調整が非常に大切で、その根拠となる考え方など講演されました。また、疾患別の鍼灸治療において、刺鍼部位や刺鍼深度の選び方や低周波鍼通電療法における効果的な周波数の選択など、根拠を示しながら講演されました。実技供覧では、リンパ疎通刺鍼に低周波鍼通電療法を組み合わせることによって大きな効果が得られる事が紹介されました。



### 【学術部より】

学術部では、鍼灸臨床に繋がる学術講習会を運営しています。ぜひ参加して、明日からの業に繋がる知識や技術を習得してください。

## 鍼灸術を通じて社会奉仕活動に関する事業&lt;子育て支援事業&gt;

わくわく子ども祭り in 岡山ドーム  
親子スキンタッチ活動報告

&lt;堀本先生&gt;

報告者：青年部長 福原 隆行

平成29年11月5日(日)10時~15時、わくわくこどもまつりin岡山ドームのブースにて、親子スキンタッチ教室を行いました。スタッフは岡山県、徳島県、愛媛県の鍼灸師12名と、四国医療専門学校学生2名で行いました。

例年1万8千人が来場する子育てイベントで、40ブースとステージや屋台があり、今回は10回目となります。本会はプレイベントから毎年参加しております。午前8時半に集合し、準備の後、ミーティングと指導者講習会を行いました。4班に分けて、呼び込み、受付、親子へのスキンタッチ指導、バルーンアートプレゼントを行いました。天気がよかったこともあり、多くの来場者でにぎわっていました。スタッフはすぐに流れを理解してスムーズに運営できたと思います。

昼食後、(一社)徳島県鍼灸師会の堀本先生による小児鍼講習会があり、参加したスタッフに好評でした。うさぎさんの着ぐるみとバルーンアートは子どもたちに大人気でした。午後3時にイベントは終了しました。

計72組(約150名)の親子が来場され、疳の虫14人(組)、夜泣き8人、アト

ピー性皮膚炎・喘息3人、便秘6人、チック1人、寝つきが悪い5人、甘えたい1人、頭痛1人、中耳炎1人、風邪をひきやすい1人などの相談も受けました。

今回はお昼頃までに集中して来場された時間帯がありました。スタッフには午前と午後でグループ分けしたのでスムーズに運営できました。四国中央市のイベントで例年スキンタッチを行っている愛媛の田上先生と高橋先生から、広いドーム内で多くの



&lt;うさぎさん、福原先生、堀本先生&gt;



&lt;小児鍼講習&gt;

ブースがある中、「子どものためのつぼ健康法親子スキンタッチ」などと高いところに大きく掲げていたら呼び込みしやすいと意見をいただきました。子供に触れる機会が少ない現代だからこそ、スキンタッチを利用して毎日触れる機会を作ってほしい。そうお伝えしながら、触れることが体や心に与える影響を最も知っているのは、私たち鍼灸師なのだ、この活動を通じていつも思います。

来場者は一般の親子だけでなく、子育て支援センターや、保育園、幼稚園の先生にも興味深くお話を聞いていただきました。一般にはベビーマッサージは行われています。小児鍼のこと、短い時間と少ない刺激でどういったことに効果的かをわかりやすくお伝えすることが必要であり、鍼灸治療の魅力を知ってもらうためには、どんなことに効果があるのか、もっと具体的に伝えていくべきだと感じました。



# 感想



## 四国医療専門学校 鍼灸マッサージ学科1年 名倉英里

岡山ドームでの開催で、午前中は親子連れでかなり賑わっていました。ドーム内とはいえ寒かったので、パーカーやトレーナーの上からTシャツを着るスタイルでした。

反省としては、もっと先生方に色々と質問すれば良かったなと感じます。忙しい時間帯には1人で対応することもあり、先生方に倣って対応することでとても勉強になりました。事前説明はシンプルでしたが、とにかく親子の触れ合いを促すことを意識して対応しました。子どもが5歳未満の親子が多く、言葉を持たない子を持つ親（特に1人目）は子どもの健康に敏感で、不安が多いのだと実感しました。夜泣き、便秘、下痢、冷えなど身近な症状を挙げて声をかけると、よく立ち止まって話を聞いてくれました。

赤ちゃんや授乳中の母親は飲める薬も限られますし、何もしてあげられないという不安を抱えて悩むより、家庭でできるスキンタッチの存在は、親にとっても心の支えになるのではないかなと思いました。とてもいい経験になり来年もぜひ参加したいと思います。ありがとうございました。



<人気者うさぎさん>



<保護者に説明中>



<集合写真>

## 鍼灸師の生涯研修及び資質向上に関する事業



## 女性部会委員会活動報告

報告者：女性部会委員会委員長 石部 春子

## 『女性部会委員会勉強会とクリスマス会』

日時：平成29年12月3日（日）13：30～16：00

場所：ピギー貸会議室

岡山市北区磨屋町2-5 安田岡山磨屋町ビル3F

(岡山電気軌道柳川停留所前)

参加者：5名



上記の日程で『女性部会委員会勉強会とクリスマス会』を開催しました。  
女性鍼灸師同志だからこそその相談したいこと、技術の情報交換、施術体験を通して、鍼灸治療の幅を広げる良い機会となりました。

参加者は5名と少なかったのですが、普段なかなかお会いできない先生方や鍼灸治療経験豊富な先生方とのお話は大変勉強になりました。短い時間ではありましたが、一番関心の高かった美容鍼灸の勉強会となりました。  
クリスマス会では、懇親が深まり、楽しい時間を過ごすことができました。

今回の会は、案内の連絡が遅くなったことや、他の講習会と重なったことなど段取りが不十分だったことを反省点として、次年度は、より充実した女性部会委員会の勉強会を計画していこうと思っています。



&lt;記念撮影&gt;



# 皆様のご参加をお待ちしております！

【女性部会委員会】ご連絡はこちら  
pawafuru-harupon@i.softbank.jp  
石部春子まで



# 2017年 井原市「市民スポーツの日」 鍼灸マッサージ体験ブース開設報告



報告者：(公社)岡山県鍼灸師会理事 馬場 みずほ

日 時：平成29年10月 9 日 (月・体育の日)

場 所：井原体育館

参加施術者：会員 6 名 (中原眞行、馬場みずほ、平川研太、  
藤井寛之、柳生良雄、松本眞定)

体験者数：35名 (はり：21名 はり・きゅう：10名 きゅう： 3名)  
鍼灸治療 経験者：13名 未経験者：21名

今回は、体育館フロア入口付近の観覧席へ鍼灸体験ブースを出展しました。そのため、ブースを見て興味をもって体験へという方が多かったように感じました。しかし、前回よりも体験者数はわずかに少なかったです。残念に思う反面、少なかったぶんじっくりと施術ができていたように思います。毎年、地元の方が多く来場し、鍼灸治療未経験の方も多く、鍼灸治療を知ってもらう良い機会となっていると実感しています。

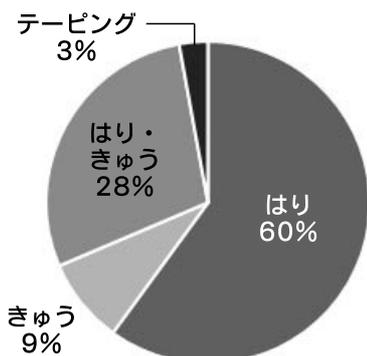


<参加施術者>

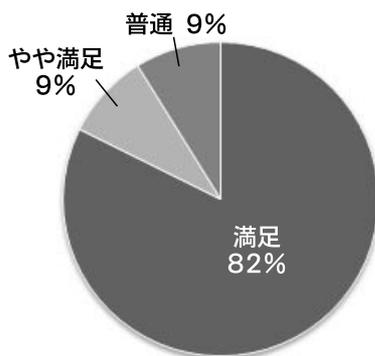
## 【アンケート集計結果】

質問 1：今までに鍼灸治療を受けたことがありますか？	はい…13名	いいえ…21名
質問 2：鍼灸治療がスポーツ障害に効果があることをご存知ですか？	はい…11名	いいえ…23名
質問 3：鍼灸治療が様々な疾患に効果があることをご存知ですか？	はい…13名	いいえ…21名
質問 4：鍼灸治療が病気の予防に効果があることをご存知ですか？	はい…10名	いいえ…24名
質問 5：鍼灸治療が美容に効果があることをご存知ですか？	はい… 7 名	いいえ…27名
質問 6：鍼灸治療にどのような印象をお持ちですか？ 怖い、痛そう、あつい、その時は気持ち良い、体に良い、効く		

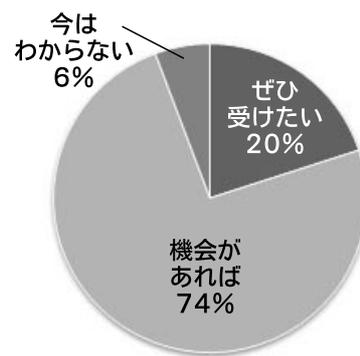
### 受けた施術



### 施術の感想



### 今後、鍼灸治療を受けたいか？



# 主催：公益社団法人 日本鍼灸師会 第5回 災害支援鍼灸師養成講座報告

報告者：(公社)日本鍼灸師会 危機管理委員 国安 俊成



平成30年2月11日(日)に岡山国際交流センターB1レセプションホールにて、(公社)日本鍼灸師会主催第5回災害支援鍼灸師養成講座が行われ、49名(うち岡山28名)が受講しました。講師、演題は(公社)日本鍼灸師会危機管理委員長・堀口正剛先生が「危機管理の現状」、兵庫県こころのケアセンター 人間科学博士・大澤智子先生が「災害者への接し方：害を与えない関わり方PFA」、(公社)日本鍼灸師会危機管理委員・秦宗広先生が「災害医療概論」、認定特定非営利活動法人AMDA GPSP支援局長理事・難波妙先生が「南海トラフ地震発生時のアムダの活動と災害現場での鍼灸師の役割」でした。

参加者には(公社)日本鍼灸師会から受講証明書が発行されました。これは「(公社)日本鍼灸師会認定の災害支援鍼灸師」として各県の災害対策本部の登録要件の一つとなります。



<講習会の様子>

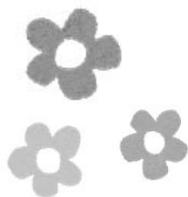
講習では、災害時の協働について、自分ファーストではなく被災者中心の考え方、押しつけにならない、心理的にも被災者の負担にならない活動をする様に教わりました。

災害現場ではその場に応じて「縦」と「横」の関係を作ることによって円滑な活動が求められます。この講習をきっかけに岡山ではそれぞれ県の危機管理課、DMAT、AMDAなどと連携をとり地域の活動を始めて行く予定です。それに伴い今回認定を頂いた先生方は岡山県の災害対策本部に登録させていただきますので、(公社)日本鍼灸師会の派遣事業にもご参加ください。(熊本などまだ派遣の要請があります。)岡山県災害対策本部(高木理事)にて受け付けますので、ご連絡ください。



<グループディスカッションの様子>





# 青年部講座開催報告

報告者：青年部長 福原 隆行

平成30年2月25日(日)、岡山国際交流センターにて第9回青年部講座を行いました。参加者は10名でした。今回は「医療連携-明日からできること」というテーマで講演と座談会を行いました。講師は本会副会長で「松浦治療」院長の松浦浩市先生にお話をいただきました。

先生が老人ホームや病院勤務を経て開業するまでのこと、鍼灸は医療であるというスタンスと高い意識で仕事に臨む姿勢を熱く語ってくれました。医師は6年間の教育課程で高い人間性とコミュニケーション技術を身に付けて卒業します。患者には説明責任があります。男性と女性は8対2で、医師会の加入率は約6割、しかし専門学会には7割が参加。一方、鍼灸師はというと、現在国家免許保持者は約11万人、しかし業団加入率は約2割、国民の鍼灸受療率は今や4%ほどです。この受療率を2割くらいにしたい。だれが施術しても効果が出せる鍼灸治療でなければならない。どうすればよいか。全ての鍼灸師が意識を変え、医師と共通言語でコミュニケーションがとれるようになること。卒後教育を行い、治療の水準を高めることが必要だとお話しされました。

また、実際に患者を病院に紹介した時の紹介状と医師からの返事を、スライドを使用し、多くの具体例を示してくださった事は、この講座でしか聞けない貴重な内容でした。

先日の災害支援鍼灸師養成講座でも、日頃から顔の見えるコミュニケーションで関係を作っておくことの必要性を学びましたが、まさに実践されていると感じました。「このケースではこの病院に紹介する」といった病院リストも示して下さい、座談会でも質問が続きました。

終了後、会場近くのお店で昼食懇親会を行いました。20代からベテランの先生に質問できて、活発な意見交換会になりました。

鍼灸の普及啓発は外向きの活動として大切なことです。しかし、このように会員同士が膝を突き合わせて語り合うことで切磋琢磨していく機会をもっと作るべきだと感じました。



## 2018年度 介護保険制度改正 【はり師・きゅう師機能訓練指導員正式決定】されました!!

平成30年4月から、はり師・きゅう師が「機能訓練指導員」(日常生活を営むのに必要な機能の減退を防止するための訓練を行う能力を有する者)として介護保険内でフォーマルな活動ができるように厚生労働省より発表がありました。鍼灸師が活躍できる場、可能性が広がったことは我々にとって喜ばしいことです。詳細はこれから配信していきますので、今後の動向にご注目ください!!

### 書籍紹介



## 主婦の友社：100歳まで元気に暮らす！ 「家庭の医学」 発行：2018年2月20日

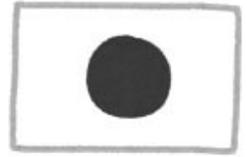
西洋医学と東洋医学の両面から病気の解説をしてあり、今は亡き芹澤勝助先生がツボの紹介をしています。また、(公社)日本鍼灸師会業務執行理事小川卓良先生、埼玉医科大学の山口智先生、(公社)岡山県鍼灸師会会長内田輝和先生等のツボ解説も載っています。

830ページにも及ぶ医学書です。内容が盛りだくさんですので、鍼灸師の先生にもきっと役に立つ一冊です。





## 鍼灸ベトナム国際セミナー同行記



報告者：(公社)岡山県鍼灸師会会長 内田 輝和

2018年1月18日(木)にベトナムの首都ハノイにあるマリオットホテルにて鍼灸ベトナム国際セミナーが開催されました。日本鍼灸が世界に誇れる伝統医療として日本式鍼灸医療サービスを人類の健康増進の為に海外へ輸出していこうという目的で計画されました。2016年11月6日に東京にて、(公社)日本鍼灸師会と(公財)国際医療技術財団そしてベトナム政府保健省伝統医学局の三者機関で日本の鍼灸術がベトナムの医療の向上及び人材開発に貢献することを目的に覚書を締結したことから、ベトナムでの開催となりました。

一日目はマリオットホテルの大会会議室において鍼灸ベトナム国際セミナーが行なわれ、日本団側から色々な鍼灸治療の実技供覧を各20分ずつ行ないました。実技は馬場道敬先生による経絡実技等5題がなされました。また(公財)国際医療技術財団理事長小西恵一郎氏を中央に、右に国立鍼灸病院院長のグエン・バー・クワン氏、左に(公社)日本鍼灸師会会長仲野弥和氏が並び、締結宣言が行なわれました。



<締結宣言会場風景>



<吉村春雄先生の実技風景>

鍼灸ベトナム国際セミナー終了後、在ベトナム日本国大使館大使公邸へお招きいただき、特命全権大使の梅田邦夫氏のおもてなしを受け、日越の鍼灸家が一同に交歓しました。



<在ベトナム日本国大使館大使公邸にて  
特命全権大使 梅田邦夫氏と>

2日目には国立鍼灸病院の見学をさせて頂きました。

鍼灸単独の病院はこの国立鍼灸病院のみだそうです。各所には鍼灸科56科があり日本人のトレーニングセンターを作ればとの意見がありました。入院する場合は1ヵ月半が限度で、保険制度については、患者が希望すれば全員保険へ加入することができるそうです。

病院は11階建てで、玄関に広いロビーがあり、それぞれの階の施設の中をいろいろ見学させて頂きました。その中でも一際目を引いたのが、実際に行なっている鍼麻酔の手術現場でした。



<国立鍼灸病院外観>

私たちは、手術現場の見学を許され、手術着に着替えて目の前でじっくりと見学することができました。週に2〜3件ほど鍼麻酔での手術を行っているそうで、現場では医師が評価する先生が鍼麻酔を担当されるそうです。この日は甲状腺摘出手術のための鍼麻酔でした。鍼麻酔の効果が出るのは30分ほどだそうです。取穴のポイントを聞くと、その都度ツボの選定は違うので基本的なツボは無いと言われていました。病院によっても違うそうです。今回の手術では、雲門、翳風、内関、合谷あたりのようなのですが、詳しくは見えませんでした。鍼麻酔が効きにくい時は痛み止めや、補液を投与することでした。



△鍼麻酔での手術風景▽

また、鍼灸外来も見学させて頂きました。そこでは印堂、百会、合谷などにパルスを行っていたり、お腹に箱温灸や肩に温灸をのせて治療していたり、吸い玉療法をしていたりと、オープンなベッドで施術が行なわれていました。使用している鍼は20cmくらいあるものを深刺し、横刺等しており、中国流の鍼治療が主流の様でした。

国民の約20%程度が、鍼灸治療を利用しているそうです。



△国立鍼灸病院内観▽



<鍼灸外来での施術の様子>

## (公社)日本鍼灸師会岡山県事務局よりお知らせとお願い

報告者：(公社)日本鍼灸師会岡山県事務局 国安 俊成

昨年から(公社)日本鍼灸師会で広報と危機管理を担当しています。広報は年10回の鍼灸新報の発行と、年12回のメールマガジンの配信で、全国の主な講習会等を中心に情報を発信しています。情報を得るためには登録が必要です。ホームページからご登録ください。

また県内の情報も(公社)岡山県鍼灸師会が年2回の会報誌、随時のメールマガジンで情報を流しています。こちらも別に登録が必要です。小原先生にアドレスをお知らせください。

また(公社)日本鍼灸師会は将来的にはペーパーレス、会報等もメールでお知らせする準備を始めます。山口県のように既実現しているところもありますが、その為には会員の皆様のメールアドレスをお知らせ頂く必要があります。そこで平成30年度の会費を納入頂く際、通信欄にアドレスの記入をお願いします。

また危機管理に関して報告にあります様に、2月11日に(公社)日本鍼灸師会主催の第5回災害支援鍼灸師認定講座を開催しました。受講者には受講証明書が発行され、各県の災害対策本部に災害支援鍼灸師として登録されました。岡山でも地域の活動を進めるための講習が始まります。積極的な参加をお願いします。



日本鍼灸師会 メールマガ

検索

【共済部】 小原睦夫

TEL : 086-444-9595

Mail : kkoohhaarraa@yahoo.co.jp



## (公社)岡山県鍼灸師会、(一社)岡山県鍼灸マッサージ師会 合併アンケート送付について

平素より本会運営につきまして、ご理解ご協力をいただき誠にありがとうございます。

さて、岡山県には現在、本会(公社)岡山県鍼灸師会と、(一社)岡山県鍼灸マッサージ師会、(一社)岡山県マッサージ師会の3業団が其々の活動を続け、県民に対し鍼灸マッサージの啓発、療養費払いの適正な取り扱いと会員の資質向上などを目的とし、行政や関係諸団体に対し我々の社会的な地位向上に努めております。全国的に会員が減少する中であって、岡山県は近年会員数の増加と、活動の活発化には著しいものがあります。我々業団の目的は同じであり出来ることなら力の一つとし、それらの目的がより有効で効果的に進むのではないかと思います。(一社)岡山県鍼灸マッサージ師会は今年の総会において解散、吸収合併を採決されたとの事です。つきましては(公社)岡山県鍼灸師会におきましてもこの件について今後の対応を協議したいと思います。(但し上部団体は合併しません。)

会員の皆様にはアンケートという形にて御意見をお聞きしたいと思います。郵送にてアンケートをお送り致しますのでご返信ください。よろしくお願ひ致します。



第26回津山加茂郷フルマラソン全国大会・  
第4回スポーツ鍼マッサージケアステーション開設  
～ 走ろう!! 新緑と清流の里 ～  
**医療ボランティア 参加者大募集!!**



平素は本会の運営にご理解ご協力頂きまして、厚く御礼申し上げます。

今年も第26回大会も大会実行委員会より派遣依頼が来ましたので、引き続き医療ボランティアを実施することになりました。

昨年の第25回大会も全国から約2,000名の選手が来られ、毎年盛大に開催されています。また、「全国ランニング大会100撰」に8年連続選ばれている大会です。

つきましては、ケアステーション運営にご協力いただける先生方を募集いたします。是非医療ボランティアの一員として参加してみませんか。

また、ケアステーション開設に先立ちまして、事前トレーナーセミナーと題しまして、ケアステーションの目的や仕組み、実際に実施する施術内容などを研修する機会を設けております。大会に参加される先生方は、是非このセミナーを受けて下さい。

開催日：平成30年4月15日(日) 雨天決行  
会場：津山市加茂町スポーツセンター総合グラウンド  
〒709-3931 津山市加茂町中原485-1  
大会日程：AM 8:00 ～ 現地集合  
AM 8:30 ～ 施術開始  
AM 10:00 ～ フルマラソンスタート  
PM 4:00 ～ 競技終了

## 事前トレーナーセミナー開催します!!

開催日：平成30年3月18日(日) PM 3:40～PM 5:00  
会場：(公社)岡山県鍼灸師会療養費適正運用指導室  
岡山市北区三門東町3-8 菱川マンション2F  
内容：オリエンテーション・マニュアル説明  
スポーツ鍼・テーピング実技研修及び実習  
受講料：無 料



## 第7回岡山城・後樂園カヌー駅伝大会 ケアステーションスタッフ募集案内



今年も下記の日程におきまして、(公社)岡山県鍼灸師会が岡山城・後樂園カヌー駅伝大会のケアステーションを開設いたします。そのケアステーション内に於いて良導絡にて測定ブースを設け、自律神経の状態を測定したのち、選手のケアを行います。

つきましては、若干名のケアスタッフを募集しますので、興味のある方は、ご連絡ください。

### ●第7回岡山城・後樂園カヌー駅伝大会ケアステーション

開催日：平成30年4月15日(日) 少雨決行  
会場：岡山市北区京橋町 県庁南の備前岡山京橋朝市会場  
大会日程：AM 7:00 ～ 現地集合・ミーティング・設営  
AM 8:00 ～ ケアステーション開設  
AM 9:30 ～ 開会式  
AM 11:00 ～ 競技スタート  
PM 1:30 ～ 競技終了  
PM 2:00 ～ 表彰・閉会式

諸準備の都合上、参加希望の先生は  
**メール (yamaguchi@asahi.ac.jp)**  
にて**3月15日(木)までに**返信を  
お願いいたします。  
メールの件名には  
「津山加茂郷フルマラソンスタッフ  
申込」「カヌー駅伝スタッフ希望」  
のどちらかを明記ください。



## 良品をお届けする大宝鍼

### 【商品紹介】

- \* 毫鍼      \* 鍼管鍼      \* スポーツ針管鍼(ER鍼のディスプレイ)
- \* 金粒・銀粒   \* 自社製中国鍼   \* 皮内針      \* テープ付円皮針

この他に鍼灸に係わる製品の販売及び医療賠償保険の取り扱いを行っております  
また、健康食品・にがり・ペプチド・水溶性濃縮ミネラル等お問い合わせ下さい

## TMP 大宝 医科工業株式会社

〒731-0211 広島市安佐北区三入 1-25-9

TEL 082-818-2511・FAX 082-818-3513

Eメール [ken@enjoy.ne.jp](mailto:ken@enjoy.ne.jp) URL <http://www.i-jinnet.com/taiho/>

**MARUBISHI**  
HEALTHY & YOUTHFUL LIFE

頑張るあなたに健康サポート

温熱導子

家庭用低周波治療器

サン **マッサーホット 33**



認証番号: 227ADBZX00040000

## カラダにホットな休息!

日頃の疲れを癒し、リフレッシュ。

カラダにやさしいサンマッサーが

暖かく心地よい刺激で血行の流れを良くし、

痛みを和らげます。

(社)日本病院会賛助会員 日本病院共済指定店

適応症…肩こりの緩解・マッサージ効果

・麻痺した筋肉の委縮の予防



**丸菱産業株式会社**

<http://www.marubishi.com>

〒704-8182

岡山市東区広谷 385-24-153

TEL 086-237-8058

FAX 086-943-8100



明日の医療人を育む

# 朝日医療大学校

ASAHI COLLEGE OF MEDICAL AND HEALTH PROFESSIONALS

## 原点は人、伝えたい技術とこころ

看護学科



看護  
師

鍼灸学科



鍼灸  
師

柔道整復学科



柔道  
整復  
師

理学療法学科



理学  
療法  
士

言語聴覚学科



言語  
聴覚  
士

歯科衛生学科



歯科  
衛生  
士

### 岡山駅西口から徒歩5分!

 看護学科

4年制 昼間部

 理学療法学科

4年制 昼間部・夜間部

 鍼灸学科

3年制 昼間部・夜間部

 言語聴覚学科

2年制 昼間部 ※4年制入学者卒業対象

 柔道整復学科

3年制 昼間部・夜間部

 歯科衛生学科

3年制 昼間部 ※夜のみ

☎0120-700-350 (受付時間/平日9:00~18:00)

<http://asahi.ac.jp>    ✉ [support@asahi.ac.jp](mailto:support@asahi.ac.jp)



〒700-0026 岡山市北区奉違町2丁目7番1号  
TEL 086-255-2000 FAX 086-255-2010

# ～ひとりでできるツボ養生法 その4～

## 手足のツボで冷え対策！ 三寒四温の季節を乗り切ろう！



青年部長 福原 隆行 (文章)  
安藤 晶美 (イラスト)

この冬は例年になく寒かったですね。毎朝氷点下の中で冷たいと感じていたことでしょう。やっと春の訪れにほっとしているこのごろですが、今回は「冷え」に役立つツボの紹介です。私自身もそうですが、手や足の指が冷たくてなかなか温まらないということがあります。そんな時には手の指の股にある「八邪穴」と、足の指の股にある「八風穴」がおすすめです。(イラスト参照)

寒い時には体温を保持するために末梢血管が縮んでいます。これをコントロールするためにセンサーの役割をしているのがこれらのツボのあたりにあります。

刺激のしかたは、直接指の股を痛気持ちいいくらいにおさえてみてもよいですし、同じ加減で指の股を開くようにしてやってもよいです。

ちなみに指を開く時は、手は中指から引き離す方向、足は第2指から引き離す方向に開いてやるとよいでしょう。

中指から引(土層指)方向へ

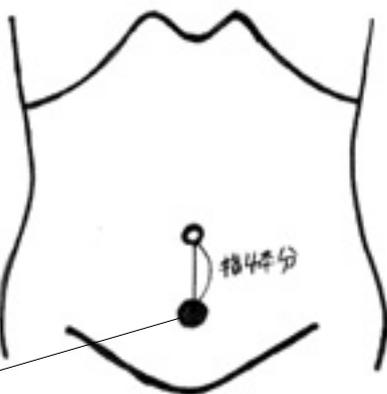


八邪穴

示指から引(土層指)方向へ



八風穴



関元

また、体にとって内臓が冷えないことが大切です。秋から春までの3シーズンで使える方法として、使い捨てカイロが便利です。体を温めたいとき、大きな動脈を温めるのが効果的です。熱中症対策で首や腋窩、鼠径部を冷やすのと同じです。

冬季オリンピックが行われた韓国では腋窩にカイロをはるとききました。もし、体に一か所だけカイロをはるとしたらどこがいいのでしょうか？

「関元」というツボがおすすめです。下腹部の真ん中あたりにあります。(イラスト参照)

このツボは東洋医学でエネルギーが集中するところです。

またおへその近くには大動脈や内臓があります。

服の上からカイロを貼って外から温め、体内の熱を作り出す力を与える肉・魚・卵などを食べて、おなかの中からも元気になりましょう。

体内の熱を作り出す力を与える食べ物の目安は、基本的には赤・黒・橙などの濃い色のものと覚えておきましょう。くれぐれもコーヒーなどカフェインの多いものの摂りすぎには注意してくださいね。

**鍼灸は国家資格です。当師会に加入している治療院は、安心して治療を受けて頂けます。是非ご来院下さい。**