



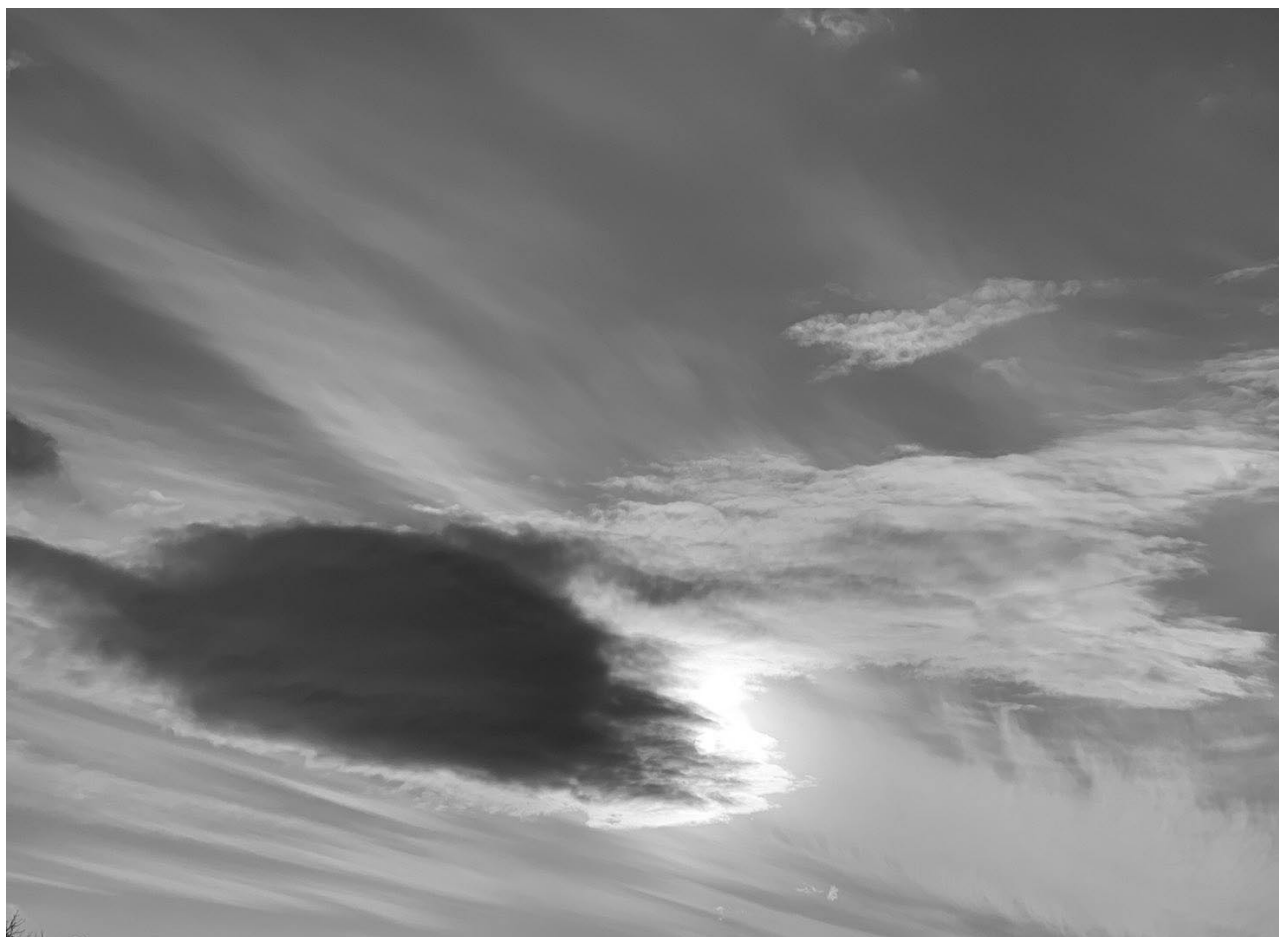
鍼灸おかやま

令和3年3月
第72号

発行：(公社)岡山県鍼灸師会

発行者：内田輝和

編集者：内田成洋



<倉敷水島緑地福田公園から見た空>

目次

会長挨拶	2
顧問のご挨拶・定時総会のお知らせ	3
受賞のお知らせ	4
会長コラム多事鍼言・地域社会奉仕事業報告・ケアステーション開催の延期情報	5
報道機関誤報について本会の対応・広報部からお知らせ	6
おかやまマラソン2021	7
令和2年度各部事業報告(後期)	8
(公社)日本鍼灸師会からのお知らせ	10
賛助会員募集・編集後記	11
ツボ講座	14



会 長 挨拶



(公社)岡山県鍼灸師会会長 内田 輝和

本年も新型コロナウイルス感染症の影響が続いています。

令和3年に入り1月6日のニュースではり・きゅう等の施術所で新型コロナウイルス感染クラスターが発生したとの活字が新聞に載ったことを受け、本会では事実確認との見識をもって強く県内の行政や報道関係に誤認の抗議と要望を行いました。(P. 6 参照)

結局のところ我々業界の区別が理解されておらず、一括りにされていること、柔道整復を行う施術所はチェーン店化できても鍼灸施術はオーダーメイドの為、チェーン店化は大変難しく、また免許制度が全く違うということを訴えました。

その後各新聞社やテレビ報道局より電話があり、「これは倉敷の保健所側からの連絡で新聞社に施術所からの発生と説明があり、記者はどういうところかという問いに対し、はり・きゅう等の施術所と回答があったのでそのように報道した」とのことです。その後我々からの抗議と要望を受け、詳しく新聞社報道部が調べたところ、「確かに発生は整骨院であり多少そこではりきゅうは使っていたかもしれないが、今後記載内容をしっかり把握して対応します」との回答がありました。今後も起こりうることであり正しい報道をして頂くように強く要望をしております。

この2月下旬から新型コロナウイルス感染症に対するワクチン接種を医療従事者から先行して接種する段階にきています。

当然のことながら第一線で医療に携わっている方々が対象となりますが、平成30年の労働白書には医療従事者の枠中に医療関係従事者として鍼灸師・マッサージ師・柔道整復師が記載されています。

我々のあはき業界も医療人としての範疇と思われますが、ワクチン接種の予約に関して、国としては先行予約には入らないとの見解です。その件で(公社)日本鍼灸師会では厚生労働省にワクチン接種の早期実施を要望していますが、今のところ難しいようです。事があって慌てている業界ですが、団体の団結がないと何も動きません。社会的地位向上への道のりは遠いようです。念のため岡山県ワクチン対策部に連絡致しましたが、県は市町村との仲立ちの通達をするシステムであるとの返答でした。

まず、コロナ禍での我々の出来ることとして鍼灸で免疫力を高め、新型コロナウイルスの感染予防を訴えていますが、ワクチン接種後の患者の不安や、接種後の腕の痛み、頭痛等の副反応の調整に良いのではないのでしょうか。

最後に岡山県保健福祉部と当会顧問の千田博通県議会議員、顧問弁護士の山下一盛先生方に校正をお願いしていた(公社)岡山県鍼灸師会の安全宣言ができあがり、会員諸氏への配布を行っています。

待合室に掲示して新型コロナウイルス感染予防対策の一助として頂きたく存じます。



表紙の説明



倉敷水島緑地福田公園は岡山県倉敷市水島エリアにある、倉敷市営の農園 スポーツ施設である。

公園内部と外周を合わせて約900本、ソメイヨシノや河津桜、大島桜などの多様な桜が見られます。

347haの広大な敷地には、各競技施設やジョギングコース、広場、遊具、散策路などが設備されており、お花見ついでに思いきり体を動かしたい！という方にはぴったりです。

Wikipedia 倉敷観光ウェブより抜粋



<撮影者：内田成洋>

顧問のご挨拶



自由民主党岡山県連

岡山県議会議員 (公社)岡山県鍼灸師会顧問

千田 博通

節分が月齢歴では晦日で、立春が年の初めてとすれば令和三年は二月三日なのですが、旧暦では二月十三日が元旦です。

季節の春は巡り来ますが、私達の生活では春は未だ遠くにあるとしか思えません。コロナで終わった令和二年から令和三年もコロナで始まりましたが、何時までもそれに負けているだけはいけません。

確りとした感染予防対策を為して、健康を求める患者さんに生きる勇気をもたらす事が私達の使命であります。

何故なら、求められているからです。

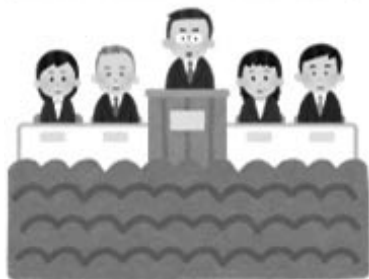
それに応える為に施術研究は基より、コロナ禍にても(公社)岡山県鍼灸師会会員は一丸となって立ち向かっています。その結果に於いて発生を見ておりません。従って、ご利用戴く方々の為にも、会員が自信を持って治療に専念する為にも、(公社)岡山県鍼灸師会が県下全域に安全宣言を致しました。

ご努力に敬意を表し、益々のご発展を期待します。



定時総会開催のお知らせ

(公社)岡山県鍼灸師会



日時：令和3年6月20日(日)

会場：ターミナルスクエアビル12F

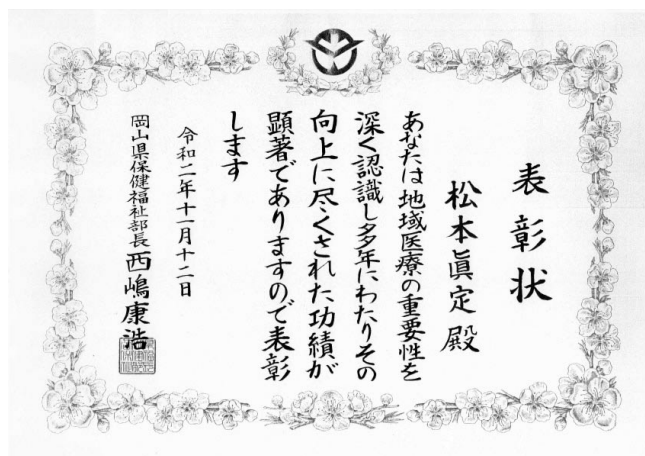
※詳細は決まり次第、会員の皆様にご連絡致します。



受賞のお知らせ

報告者：表彰委員会委員長 市村 由美子

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。



令和2年度 岡山県保健衛生功労者 地域医療事業功労
岡山県福祉部長表彰 松本 眞定 先生



令和2年度 倉敷市保健衛生功労者 地域医療事業功労
倉敷市長表彰 小原 陸夫 先生

毎年表彰式が開催され、受賞者の晴れやかな喜びの表情を、(公社)岡山県鍼灸師会の会長、副会長が出席し撮影しますが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、表彰式は残念ながら開催されませんでした。

受賞された松本先生、小原先生これからも地域の皆さんの健康保持増進にご尽力ください。



表彰委員会では、各種条件はありますが、会員の皆さまの表彰に関する手続きを行っています。

各種鍼灸師会主催のイベントやお住まいの地区での活動、「こういう活動を長期に渡って行っています」等と自薦・他薦は問いませんのでご一報いただければ委員会で取り上げ、表彰対象とし、皆さまの活動を応援させて頂きたいと思っております。積極的な活動をよろしくお願い致します。



お知らせ

現在の定款施行規則・表彰規程では「会長が理事の中から3名、表彰委員(委員長1名、委員2名)を選任して、表彰委員会を開催する。」とありますが、令和2年12月20日の理事会で「表彰委員長は会長が推薦し、理事会で決める。」と変更され、会長より指名を頂き、理事会で承認されましたので、引き続き私が表彰委員会の委員長をさせて頂くことになりました。尚、委員は松浦浩市先生と小原陸夫先生にお願いしています。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

市村 由美子



多事鍼言

会長コラム



郊外型のすし店の中にはコロナ禍でも大変はやっているところがある。

スマートフォンで予約を取ると来店時間と来店番号が送られてくる。時間前に携帯に連絡が届き店内に入るとパネルがあり予約番号を入力するとテーブル番号が表示され、そこはちゃんと予約テーブルになっているので時間のロスがゼロである。

テーブルにはタッチパネルがあり、それで注文したものが新幹線の様にレールで運ばれてくる。このようなシステムはまさにコロナの対応時代に見越したものではないか。鍼灸師は一人経営が多いが、それなりのシステム化を考えることで時間ロスが解消されるかと。

スマートフォンで予約管理ができること、メールで予約の確認を取り予約したことを忘れさせないようにする等、色々なシステム化を企画することで新しい鍼灸院経営ができるかも。



令和2年度 地域社会奉仕事業報告



報告者：副会長 西谷 典人

令和2年度は新型コロナウイルス感染予防のため事業を中止しました。よって、本年度は地域社会奉仕事業はありませんでした。

ケアステーション開催延期情報

井原市 市民スポーツの日

報告者：財務部長 馬場 みずほ



令和2年の「市民スポーツの日」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、例年行っているイベントは開催せず、スポーツ課所管施設の無料開放のみとなりました。よって、本会が毎年出展していました鍼灸無料体験は行っていないです。1日でも早くこの状況が収束し、またイベントが開催されることを心待ちしています。



第29回津山加茂郷フルマラソン全国大会

報告者：スポーツ鍼灸委員会委員長 山口 大輔

2021年4月18日(日)に開催予定であった第29回津山加茂郷フルマラソン全国大会は、新型コロナ感染症の収束の目処が立たない状況の中、大会実施により、感染リスクが高まることが考えられることから、参加ランナーやボランティアなどの大会スタッフ及び市民の方々の安全と健康を最優先に考え、やむを得ず延期となることが大会実行委員会より連絡がありました。

報道機関誤報について本会の対応

報告者：副会長 西谷 典人

報道機関誤報について

会員の皆様も報道関係各社の報道によりご存知かと思いますが、倉敷市におけるクラスターの発生について1月6日の報道で、新聞では「倉敷市のはり・きゅうなどの施術所」、「はりやマッサージの施術所」、テレビニュースでは「倉敷市でマッサージなどを行う施術所」といった文言の報道がありました。

しかし実際にクラスターの発生した施術所は倉敷市内の整骨院でした。該当の整骨院のホームページのお知らせに「申し訳ありません」という文章が掲載されております。この事実からマスコミには事実に基づいた報道をして頂きたいとの要望書を提出しました。

また、マスコミには、今回このような事例がありましたので誤報になりませんよう注意していただきたい旨の要望書を提出しました。

そして、倉敷保健所にはこの件に関しての報道への対応についての要望書を提出しました。

2月9日に新聞社の報道本部より内田会長に以下の内容の電話がありました。

「倉敷市の保健所側から新聞社に施術所からのクラスター発生ですと連絡がありました。

記者からどういった施術所かという質問に対しはりきゅう等の施術所との回答がありました。

今回の要望書を頂いて社内で調べたところ、確かに整骨院であり多少はりきゅうは使っていたかもしれませんが主には整骨院でした。

今後気をつけてしっかりと内容を把握して対応致します。」

との連絡がありました。

以上、報告させていただきます。



広報部からのお知らせ



近日メルマガ配信のアドレスが変更になります。

※迷惑メール設定、メールフィルター等の設定をしていないかご確認ください。

※設定をしている場合「@okayama-harikyu.org」からのメールが受信できるよう、ドメインの登録を行ってください。



メルマガ配信アドレス変更のお知らせ

news@okayama-harikyu.org

おかやまマラソン2021ケアステーション開催について

N e w s

日時：令和3年2月17日 午後1:00～2:30

場所：岡山県議会棟3階 自由民主党303号室

第1回3団体協議会開催

令和3年度のおかやまマラソンについて自由民主党岡山県連岡山県議員（公社）岡山県鍼灸師会顧問 千田博通議員からの連絡を頂き、3団体と大会実行委員会が一同に会しました。令和3年2月17日午後1時から自由民主党議会棟議会千田先生303号室で岡山県側と我々業団側と計10名で会議を持ちました。（公社）岡山県鍼灸師会からの出席者は内田輝和会長、スポーツ鍼灸委員長山口大輔先生、（公社）岡山県柔整整復師会からは山崎邦生会長、救護ボランティア部長小笠原和寿先生、（社福）岡山県視覚障害者協会からは長谷川律夫先生が出席しました。

視覚障害者の先生にはアシスタントがついていただければということになりました。ファンマラソンは休止で感染予防対策のためランナー同士の間隔を1メートル確保できるように15,000人の枠を12,000人に減らしています。また海外枠は今回設けず、優先枠が4月7日から、一般枠が4月15日からランナー募集の開始がはじまります。

5月までにケアステーションでの必要な事、毛布やドリンク、そして感染症予防対策など細かい事などはこれから実務担当同志で決めていくことに決定しました。またマッサージブースと書いているものは鍼灸マッサージや整骨の名称を入れてもらいたい、と要望を致しました。施術側PCR検査については費用の点やその他の理由で行われないそうです。

今後の打ち合わせ等は行政実行事務担当者はこちらは（公社）岡山県鍼灸師会スポーツ鍼灸委員長山口大輔先生、（公社）岡山県柔整整復師会救護ボランティア部長小笠原和寿先生とで打ち合わせを行う予定になりました。

□岡山県

環境文化部文化スポーツ復興監 安東慎吾

□おかやまマラソン2021

- ・事務局長 芳原 保
- ・次長（総務企画課長） 有田 裕
- ・競技運営課長 安藤恭治
- ・競技運営課 競技運営班長 那須洋一

□3団体

- ・（公社）岡山県鍼灸師会 内田輝和、山口大輔
- ・（公社）岡山県柔道整復師会 山崎邦生、小笠原和寿
- ・（社福）岡山県視覚障害者協会 長谷川律夫



<（左）県大会実行委員 （右）3団体>



おかやま
マラソン
11.14



2021
AM 8:45
START



新型コロナウイルス感染予防対策を万全にし、（公社）岡山県鍼灸師会で協力しておかやまマラソンを盛り上げていきましょう。

令和2年度の各部の事業報告 後期

(公社)岡山県鍼灸師会令和2年度第1・2回学術講習会開催報告

報告者：学術部長 山口 大輔

第1回学術講習会

開催日時：令和2年11月15日(日) 9:30~16:10

場 所：国際交流センター 国際会議場

参加者数：(合計) 50名

日 程：9:30~12:00 「不妊症に対する陰部神経刺鍼の理論と実際」

後藤鍼灸院院長・良導絡専門師

後藤 公哉 先生

13:00~14:00 「岡山県医師会と健康長寿の取り組み 地域包括ケアシステムの構築について」

(公社)岡山県医師会会長

松山 正春 先生

14:40~16:10 「膝疾患に対する鍼通電療法」

朝日医療大学校教務部長・(公社)岡山県鍼灸師会理事 山口 大輔 先生



<後藤公哉先生実技風景>



<松山正春先生講演風景>

今年度、コロナ禍の影響で開催が延期されていた学術講習会が、ようやく11月に開催する運びとなりました。第1回目の講師は、良導絡専門師の後藤公哉先生で、不妊症に対する鍼灸治療に関し講演いただきました。後藤先生が長年培われた知識と技術を惜しみなく披露され、その中でも他ではまねのできない不妊症に対する会陰部への良導絡刺鍼の話は非常に興味深く、その臨床効果の高さは目を見張るものでした。午後には(公社)岡山県医師会の松山正春会長によるご講演が行われ、鍼灸師の地域とのかかわり、医療とのかかわりなど今後克服すべき課題が示唆されるものでした。また、意見交換の中で災害医療に鍼灸の職能団体としてどのようにかかわればよいか、一つの方向性をいただくことができました。最後の講演は当会学術部の山口大輔理事による膝疾患への鍼通電療法の運用に関するものでした。鍼通電療法の基礎的な知識の教授が行われ、今後の臨床に繋がる講演でした。

第2回学術講習会

開催日時：令和3年1月17日(日) 10:00~17:00

場 所：奉還町りぶら2F・3F会議室

参加者数：(合計) 28名

日 程：10:15~12:00 「頭痛に対する鍼施術について」

鳥海鍼灸院院長・慶應義塾大学病院痛み診療

センター鍼灸外来 鳥海 春樹 先生

13:00~17:00 「症例検討会」



<会場風景>

今年度第2回目の学術講習会は新たな試みとして講師と会場をインターネットでつなぎ、遠隔開催としました。講師は、慶應義塾大学病院痛み診療センターで鍼灸外来を担当されている鳥海春樹先生で頭痛をテーマにご講演されました。鍼灸が奏功する代表的な疾病に「頭痛」があり、身体の痛みの中でも頭頸部の痛みは、特に精神的なダメージを蓄積しやすく、患者様のQOLを大きく低下させる。頭痛診療において、鍼灸を薬物療法と併用する事が出来る。そして個々の患者様の多様な症状に対応できる手厚い診療サービスを提供出来ることをご教授いただきました。また、ご講演の中では、慶應義塾大学病院神経内科頭痛外来と連携して運営してきた頭痛に対する鍼灸外来のスタンスを基礎研究と臨床の実際の両面から御紹介頂き、地域医療の中で鍼灸をどのように活用していけばよいのかなど、今後臨床で必要な情報をたくさんいただきました。

学術部、青年部コラボ企画「症例検討会」開催報告

報告者：青年部長 木多 勇企

開催日時：令和3年1月17日(日) 13:00~17:00

場 所：奉還町りぶら2F・3F会議室 〒700-0026 岡山市北区奉還町2-14-7

発 表 者：福原隆行先生 「そうだったんだ、あの痛み」

大賀裕介先生 「带状疱疹後神経痛に対する鍼灸治療」

北村圭司先生 「トレーナー活動」

小野由美子先生 「剣道の救護活動」

小西竜也先生 「高齢者に対する施術について」

田中一平先生 「くいしばり、力みについて」



学術部と青年部のコラボ企画として「症例検討会」を開催いたしました。

若手の先生6名に、20分症例発表していただき、その後会場に集まっていた先生や学生たちと10分ディスカッションという形式で行いました。

バラエティ豊かなテーマが揃い、大変面白い症例検討会となりました。

福原隆行先生は、痛みが思いがけない原因で出ている症例を、お話してくださいました。

頭痛が副鼻腔炎だった、頸肩背部の痛みが乳がんの骨転移だったなど、このような情報を聞いて知っておけば、自身の施術の時に、より確かな問診が出来ると思いました。

大賀裕介先生は、带状疱疹後神経痛について詳しく説明してくださいました。刺鍼や透熱灸すべき経穴や処置の方法、免疫を上げておくために小腸を元気にしておくことが大事だということ等を発表してくださいました。大賀先生は、20代の若い先生ですが、しっかりと勉強されていて、素晴らしい発表をしてくださいました。

北村圭司先生は、就実高校サッカー部のトレーナー活動についてお話してくださいました。腰椎分離症や骨折の判断や施術についても詳しく説明してください、今後の施術にも役立つ情報をたくさん教えていただきました。

小野由美子先生は、剣道で多い外傷、障害についてのお話をしてくださいました。剣道はあまり走り回るスポーツではありませんが、シンスプリントが多いようです。その一つの原因として床が硬いからではないかと教えてくださいました。

小西竜也先生は、高齢者に対しての様々な施術のアプローチ方法を発表してくださいました。また、小西先生が日頃疑問に思っていることを投げかけて、会場の先生たちが疑問に答えるという形で発表してください、楽しい発表となりました。

田中一平先生は、なぜ力むのかということに疑問を持ち、どうしたら力まないかを考え発表してくださいました。田中先生が施術で使われている操体法も教えていただき、会場の皆さんで行いました。筋肉がほぐれ、心地よくなりました。

症例検討会の準備が1か月程しかないうえに、年末年始の多忙な時に、快く発表を受けてくださった6名の先生方には、大変感謝申し上げます。

今後も青年部の症例検討会は、気楽な雰囲気で行いたいと考えております。

第2回症例検討会で発表して下さる先生を随時募集しておりますので、よろしくお願いいたします。

第1回 オンライン交流会活動報告

報告者：普及部長 高木 謙輔

第1回オンライン交流会

令和3年2月7日(日) 18:00~19:30の日程で、オンライン交流会を実施いたしました。

グループラインの「あ・は・きコミュニティ」にて参加の可否を募り人数が多かった日で決定しました。ラインに入っている先生限定にはなりましたが、7名の先生が参加可として下さり、私の予想より多くの方に参加して頂けたので良かったです。最終的に11名で開催出来ました。参加していただいた先生方ありがとうございました。

初めての試みでしたので、回線状況や通信機器の問題もあり参加できなかった先生や、途中フリーズしたり、音声が聞こえなかったりなど慣れない状況で戸惑うこともありましたが、結果的に20:00を過ぎるくらいまで話し込んでいました。初回は自己紹介がほとんどで、趣味の話や現在の自身の活動状況などで盛り上がりましたが、やはりお酒が入ると、はり・きゅう・マッサージの認知度やこれからの普及活動をどうやって広めていくかなど、熱い話になりました。

開催後のアンケートでは、今後も月1回ペースでも続けて会員の交流を深めていければいいという事で、しばらくは続けていく予定です。回を重ねながらスムーズな状況で交流を図れるよう改善していきます。

私自身、はじめましての先生もいましたのでこういった機会が出来てよかったと思います。和気あいあいとした交流会ですので、今後もたくさんの先生に気軽にご参加いただきたいと思います。



介護福祉部講座

報告者：介護福祉部長 東原 広一郎

今年度より介護福祉部長を拝命致しました東原広一郎です。介護福祉部としてはコロナ禍の中にあり対外的な活動がまったくできていませんが、今後の取り組みとしては公民館などの施設を利用させてもらい介護予防教室や鍼灸の体験教室など定期的に開催して地域の健康作りと鍼灸の普及に貢献できるような活動を広げていこうと考えています。

地域によっては緊急事態宣言が発令され、ここ岡山県内でも感染の懸念があり余談を許さない状況が今も続いています。こういう状況ではありますので外出を控え家で過ごす時間が多く運動不足であると感じられる皆さんも多いかと思うのでこの誌面を利用して家でも出来る介護予防運動を簡単に紹介したいと思います。

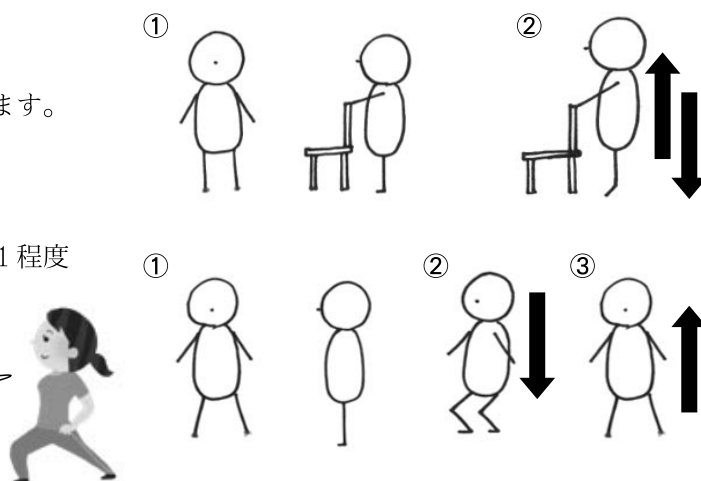
足腰を鍛えるための簡単筋力アップ運動

- ①両足を軽く開いて、いすから少し離れて立ちます。
- ②爪先を軸にして4秒かけてゆっくりかかとを上げます。
4秒かけてゆっくりと下ろします。

●4分の1スクワット

- ①肩幅より少し広めに立ちます。
- ②姿勢をまっすぐにしたまま4秒かけて膝を4分の1程度まげて腰を落とします
- ③4秒かけて膝を伸ばして、元の姿勢に戻します。

5回×1・2セットを毎日取り組もう



(認知症) 予防の取り組み

●日常生活に取り入れてみましょう

バランスの良い食事を心がける。毎日の食事に、イワシやサバなどの鮮魚や緑黄色野菜を多く取り入れましょう。

活動的な生活をするサークル活動や読書などの趣味を通じた人との交流が、予防に繋がります。

●脳トレを始めてみましょう

出来事記憶トレーニング「2日前の日記を付ける」「毎日食べた献立を思い出して記録する」など、体験したことを記憶し、時間を経て思い出してみましょう。

注意分割機能トレーニング「メモを取りながら電話する」「1度に数種類のおかずを作る」など、2つ以上の作業を、それぞれに注意を配って同時に進めてみましょう。

(公社)日本鍼灸師会からのお知らせ

報告者：(公社)日本鍼灸師会 岡山県事務局 國安 俊成

- ・ホームページが定期的に更新されるようになりました。(新報676号等掲載) 情報は各自で簡単に手に入ります。
- ・はり師、きゅう師及びあん摩マッサージ指圧師施術管理者研修が始まりました。(新報675号等掲載)
- ・健康保険証のマイナンバーとの一体化問題(保険部メルマガ等)
- ・機能訓練指導員(介護施設等の)実務者研修会開始(新報675号等掲載)
- ・鍼灸会館(新館移転は2022年建て替えの件)
- ・NELS(通信教育のようなものもあります)も見ることができます。有料、無料のものがあります。一度見てみてください。(新報675詳しい、676号等掲載)

是非ホームページ、メルマガ等を定期的に見ていただき、フレッシュな情報を得る習慣をつけてください。

また(公社)岡山県鍼灸師会のHP、メルマガ等も同様に定期的に見ていただければと思います。

本年は昨年延期になりました全国大会も開催され、(公社)日本鍼灸師会の70周年記念式典も実開催される予定です。

詳しくは新報676号をご覧ください。

賛助会員募集



【入会資格】

公益社団法人 岡山県鍼灸師会
の活動に賛同し協力して頂ける
団体または個人

賛助会員特典!!

- ☐ 初回、理事会での顔合わせ・挨拶
- ☐ 会報誌広告掲載費用50%引き
- ☐ 学術講習会開催時の展示代金無料
- ☐ 学術講習会にて15分宣伝可能

入会申込書手続きなど詳しくは



【年会費】

団体：10,000円
個人：5,000円（鍼灸学校の学生可）

【お問い合わせ・入会申込用紙送付先】

組織部 小原 陸夫 宛
〒712-8015
倉敷市連島町矢柄6188
TEL:070-5053-1762



編集後記

夏とマスク

新型コロナウイルスの感染防止のため、新しい生活様式が提唱され、外出時に会話する場合など、症状がなくてもマスクの着用が求められています。

暑い日も、新型コロナウイルスの感染と熱中症、両方の予防をしていきましょう。

夏場はマスク内に湿気がこもり、息苦しさを感じます。口の中の湿気により、のどの渇きを感じにくくなることから、熱中症になりやすいとも言われています。

マスクをしていてもこまめに水分補給が必要です。

熱中症の予防は、「高温多湿の環境を避ける」「水分をこまめにとる」こと。

新型コロナウイルスの予防は、「3密（密閉・密集・密接）を避ける」「マスクを着用する」「手洗いをする」ことです。

両方に有効な対策としては、引き続き不要不急の外出をできるだけ控え、特に「高温多湿」「人が集まる」場所には行かないようにすることが理想です。また、人がいない場所ではあえてマスクをする必要はありません。むしろ、熱中症対策である水分補給を心がけてください。

一方、人と会う場所では、飛沫感染を防ぐために、マスクを正しく着用することが大切です。暑いからといって、鼻を出して口だけ覆うなど、中途半端な付け方では意味がありません。しっかり鼻と口を覆うことが原則です。暑さによるマスクの不快感や息苦しさをできるだけ少なくできるような、夏用のマスクやアイディアマスクを選ぶことも効果的です。

☆マスクを外すのが面倒でもこまめに水分補給をしてください。

☆「のどは渇いていない」と思っても、定期的に水分をとることが大切です。



発行：(公社)岡山県鍼灸師会

発行者：内田 輝和

編集長：内田 成洋

編集委員：馬場みずほ・白井 里実

事務局：〒700-0901 岡山市北区本町5-20 TEL/FAX 086-224-2721

HP <http://okayama.harikyu.or.jp/>

健康な生活を応援します！

【商品紹介】

- ◇ スポーツ鍼管鍼・LDP-4（神経調整鍼ER鍼のディスプレイタイプ）
- ◇ 金粒・銀粒（ノイロコロンキンリユース・ギンリユース）
- ◇ ディスポ鍼（DP-4・DSP-4）
- ◇ ニガリ・珪素・ミミズカプセル等の健康食品

《切取ってカードケースに入れてご使用下さい》

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-mail i-ken@enjoy.ne.jp

〔取扱品目〕

毫鍼 円皮鍼 皮内鍼 小児鍼 金粒・銀粒
 その他鍼灸柔整用品 健康食品
 医療機器等の研究開発
 医療賠償保険の普及業務

お灸、いろいろ。

Which one do you choose?



長生灸

本格的かつ適度なあつさと、
扱いやすさを備えた理想の台座灸。



〈ハード〉
あつめ



〈レギュラー〉
ふつう



〈ライト〉
ぬるめ



〈ソフト〉
ほんのり



〈お灸日和〉
煙が少ない



つぼ灸 NEO NEXT
ネクスト

独自に開発された固形もぐさの紙管灸。
驚きの使いやすさです。



〈レギュラー〉
あつめ



〈マイルド〉
ぬるめ

〈レギュラー〉
あつめ

〈マイルド〉
ぬるめ



チャンアン ネオ
長安NEODX

台紙に付いた押し出し棒で
もぐさを押し出して使う紙管灸。



伊吹もぐさ製造本舗

株式会社 山正
YAMASHO
https://moxa.net E-mail: info@moxa.net

本社 〒526-0244 滋賀県長浜市内保町 238 番地 2
TEL 0749-74-0330 代 FAX 0749-74-0466

東京営業所 〒180-0004 東京都武蔵野市吉祥寺本町 1-20-1 吉祥寺永谷シティプラザ 917 号室
TEL 0422-23-7881 FAX 0422-23-7882



もぐさの山正

商品情報や最新情報はWEBサイトで!

百聞は一刺にしかず

きっと違います。
体感してください。



ディスポ鍼

I'SSHIN



株式会社 いっしん
〒651-0066 神戸市中央区国香通1-2-2ソシア2F
TEL.078-251-8111
http://issin.asia/

サンプルご請求は
こちらから



科学で健康を考えるメディカルシステム
CHUO

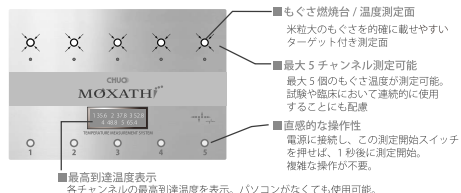
チュウオーの 灸を科学するシリーズ



もぐさ燃焼解析システム

MOXATH

今までに
なかった 教育 / 研究時の灸温度を
客観的に数値で測定する。



施灸有効熱量の計算：灸が皮膚に与える熱量を表示
測定結果は、PC上でグラフ化、比較、保存可能



モクス
M X-5



MD 574937 / ISO 13485

温灸器

バンジノプロ

医療機器認証番号 228AGBZX00118000 BS-20

使わずに安全

鍼灸施術を
いつでも
どこでも
何度でも



温度切替2段階タイプ 温度切替1段階タイプ

バンジノネオ **メイジノ**

228AGBZX00118A01

228AGBZX00118A02

熱鍼感覚の温灸器

温度切替3段階タイプ
IKKYU QL-19

医療機器認証番号 228AGBZX00119000



温度切替2段階タイプ

バンディQ

228AGBZX00119A01

お灸感覚の温灸器

株式会社 **チュウオー**

CHUO MEDICAL SYSTEM CO.,LTD.

URL <https://chuoms.co.jp> E-mail mail@chuoms.co.jp

本社 〒665-0874 兵庫県宝塚市中筋1-9-32 TEL.(0797)88-2121(代) FAX.(0797)88-1313

高血圧のツボ講座



報告者：青年部長 木多 勇企 (文章)

鍼メディカルうちだ勤務 古澤 音羽 (イラスト) P10・14

日本人の40～50代の3人に1人、60歳以上の2人に1人が高血圧であるといわれています。高血圧は原因がはっきりしないケースが80%あり、本態性高血圧といいます。

遺伝的な要因や食事の不摂生、ストレス、運動不足、過労といった生活習慣の積み重ねが原因と考えられています。

日常生活で注意したいポイントを以下にまとめました。

日頃から気を付けるようにして下さい。

□減塩

1日6g未満を目標に食事の塩分を控えましょう。

□食事

野菜や果物を積極的に食べるようにし、飽和脂肪酸やコレステロールは制限しましょう。

□運動

毎日30分以上の軽めの有酸素運動を行いましょう。激しい運動やいきむ運動は逆効果になるので避けましょう。

□肥満

肥満になると心拍出量、循環血圧量の増加で血圧が上がります。BMIを25以下になるようにしましょう。

※BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

□節酒

ビールで中瓶1本、日本酒で1合程度が目安です。

□禁煙

タバコは、末梢血管を収縮するので血圧が上がります。また、心筋梗塞や狭心症の危険因子にもなります。

□ストレス

ストレスや過労、睡眠不足は血圧をあげてしまいます。趣味やスポーツなどでリフレッシュしましょう。

【高血圧の方におすすめのツボ】

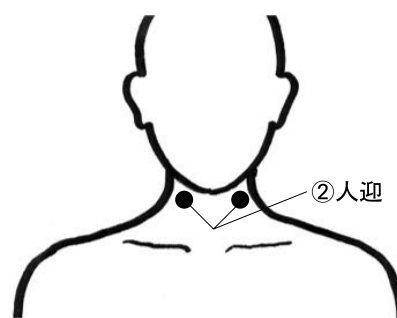
①合谷（ごうこく）

親指と人差し指の間の付け根で、人差し指よりのところ。

親指を合谷に当てて、残りの指で手のひら側をはさむようにして押さえます。合谷を左右3～5分ずつ、痛気持ちいい程度の強さでもんでください。10分後に血圧を測ると血圧が下がっていると思います。さらに、深呼吸をしながら行くとより効果的です。

②人迎（じんげい）

喉仏から指2本分のところ。息を吐きながら5秒押し、5秒かけてゆっくりと離してください。これを左右5回行って下さい。



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。