



鍼灸おかやま

令和5年8月

第75号

発行：公益団法人 岡山県鍼灸師会 発行者：國安俊成 編集委員会：吉田高行



《RSKバラ園ローズゲート 撮影者／吉田 高行》

目次

- 会長挨拶 1
- 令和5年度(第46回)定時総会 開催報告 2
- 鍼灸マッサージ師自身を守る講習会 開催報告 3
- (公財)東洋療法研修試験財団生涯研修について 4
- 令和5年度 学術講習会 今後の予定 5
- おかやまマラソン2022 ケアステーション報告 ② 6
- おかやまマラソン2023 ケアステーション
- キックオフミーティング出席報告 7
- おかやまマラソン2023 ケアステーション基本情報 スタッフ募集 8
- 青年部活動報告・保険部からのお知らせ 9
- 県民公開講座開催のお知らせ・パンフレットのお知らせ 10
- 理事変更・会員異動のお知らせ 11
- 疲れ目のセルフケア 17

会長挨拶

公益社団法人 岡山県鍼灸師会 会長 國安 俊成



皆様方いかがお過ごしでしょうか？

世の中は新型コロナが2種から5種に移行し、普通の暮らしが戻りつつあります。コロナ禍を通じて色々なことがあったと思います。世の中の仕組みがとても変わってきました。

Web会議が当たり前になり、顔の見える機会が少なくなりました。遠く離れていても、また平日の夜遅い時間帯でも会議等ができるということはとても便利なことです。

しかし利便性は良くなりましたが、人間関係は希薄になったと感じる方もおられるのではないのでしょうか。また文字のみによるコミュニケーションは多くの誤解を生むことがあるようです。

さて今年の行事はアフターコロナのケアとして危機管理を中心に組み立てました。今年1月の会長指定講座ではFP(ファイナンシャルプランナー)の方に主にライフプランとリスク管理等の話をして頂きました。これも広義の危機管理だと思います。

先日は「鍼灸師を守る」をテーマにわいせつ疑惑等の事例から鍼灸師を守るにはどうしたら良いかを千田博通顧問、山下盛一顧問の代理で猪木健二弁護士、また検事の立場から山下貴司代議士よりレクチャーを頂きました。これは現在頻発しております事例に対して私達ももう一度襟を正して、具体的な対応策を考える良い機会となりました。

7月30日の会長指定講座は「AIと作る鍼灸臨床」を企画しました。AIの発達によってはたして鍼灸はどのような影響を受けるのか、また残れる職業なのか等を考える機会となったことでしょう。

また来年1月14日には岡山県医師会会長の松山正春先生のご厚意で医師会館にて災害発生時に鍼灸師は何ができるか、県民の方々に何を伝えるべきかを知って頂くイベントを準備中です。

主に西日本豪雨災害時の岡山県との公衆衛生協定に基づいた災害支援について、一般の方を含む他職種の方に鍼灸師をアピールする良い機会です。

しかしこのイベントも鍼灸師会会員の先生方の参加がなければ成り立ちません。会報誌等でお知らせが届くと思います。一人でも多くの先生方の参加をお待ちしています。

今年度は会報誌も年2回発行できる体制を整えました。細かい予定もHP、メルマガ等を通じてお伝えできればと思いますので、目をとおしてください。ご自身で情報を確認頂き、積極的な参加をお願いします。

前回の会報誌にも書きましたが、情報が個々の会員の先生方まで届いているでしょうか？通常の生活を取り戻しつつある今、会員の皆様はどんなことに困っておられるでしょうか。そのようなこともお知らせ頂いて双方向の情報交換を心がけたいと思います。

令和5年度 第46回定時総会 開催報告

報告者：組織部長 芦田 梨恵

日時／令和5年6月18日(日) 午後1時～

場所／岡山国際交流センター2F 国際会議場（岡山市北区奉還町2丁目2-1）

会員総数／255名

出席者数／25名 議決権行使書数:172名

出席理事／國安俊成 松浦浩市 西谷典人 才野優一 芦田梨恵 小原陸夫 亀山妙子 高木謙輔
東原広一郎 吉田高行 西澤悟 榎清人 田中一平

出席監事／石部春子 鈴木理博

【議事】

公益社団法人岡山県鍼灸師会の令和5年度定時総会を開催するにあたり、上記社員並びに理事13名と監事2名が出席した。

執行部より定足数の確認が行われ、本定時総会は会員総数255名中出席者25名と議決権行使書数172名を加えて定足数を満たし、本総会が成立することを確認した。

執行部より議長の選出に関して諮ったところ、出席者一同の中より執行部一任との声があり、執行部より選出した落吉生、木多勇企の両氏が選出された。両者はこれを承諾し議長席に登壇した。

本総会の議事録署名人は國安俊成、石部春子、鈴木理博、書記は西谷典人と芦田梨恵を指名し、出席者からの異議なく承認された。

【報告事項】

- ① 令和4年度事業報告の件
- ② 令和5年度事業計画及び収支予算書類の件

【決議事項】

第1号議案 令和4年度計算書類等の承認の件

【結果】

第1号議案は承認された。



鍼灸マッサージ師自身を守る講習会 開催報告

報告者 副会長 松浦 浩市

開催日 令和5年5月21日

会場 岡山国際交流センター7階 多目的ホール

講師 猪木 健二 弁護士(おかやま番町法律事務所) 山下 貴司代議士

■ はじめに

近年、施術者のセクハラ問題が話題となることが多くなりました。意図的にそういったことを行うのはあってはならないことです。しかし、自分がそのつもりがなくとも、受け手がどう感じたかが問題となる場合もあります。

また、患者さまから施術者に対してのセクハラの問題もあるようです。特に一人開業の女性施術者はより安全に施術を行うための心構えや防犯策も必要となってくると思います。

そういった問題に対応するために、猪木健二弁護士と検事のご経歴をお持ちの山下貴司代議士をお招きし、具体的な事例をもとにご講演いただきました。

施術する際の言動の注意点や対応策、さらに施術者として知っておくべき法律等について、とても分かりやすくお話を下さり、参加者との質疑応答も充実した内容となりました。

また改めて、こういった問題には定期的に取り組む必要性を感じました。



施術時の対策案まとめ

- 施術する部位をあらかじめ説明し、カルテにも記載する。
(人体イラストを使い、施術する部位に印をつけると分かりやすい)
- カルテを保存する。
- 施術部位の着衣や下着は患者様自身にずらしてもらう。
- 施術内容の説明等の会話を録音する。
(施術室内の録画は不可。ただし、受付等での支払い場面の録画は防犯対策として可能)
- 施術後に記名式でアンケートを実施する。
- 患者様と1対1にならないようにする。
(例)他の患者様と重なるように予約を取る。
受付にスタッフを配置する…等

女性施術者が身を守るためには

- 院内に防犯意識を感じさせるポスターやチラシを掲示する。
(本会でも作成し配布予定です。)
- 変だなと感じる方の予約は取らず断る。
- 来院時から退室時までを録音をする。
- プライベートに関することはなるべく話さない。
- 待ち伏せ行為などは警察に相談する。人通りの少ない道は通らない。
- 変な質問やセクハラ発言には反応しない。
- 言動に問題がある場合は施術の中断や拒否をする。(危険を感じる時は警察に通報)

生涯研修で
力を高めよう！



■ 生涯研修とは？

（公財）東洋療法研修試験財団が関連団体と連携して実施している研修です！

本会の学術講習会は生涯研修講座として申請しているので、受講することで単位取得ができます。

■ 生涯研修の目的

- 医学の進歩に対応し、資質向上を図り社会的評価を高める。
- 東洋療法に携わる者として社会のニーズにこたえる。
- 職業に誇りをもち、研鑽や努力をこころがける。

■ 研修を受けると何かあるの？

- 年間25単位で修了証書が交付されます。
- 修了証書を8年間に5回取得すると理事長表彰が行われます。

修了証書や表彰状を治療院に掲示することで、しっかりと勉強している鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師の証となり、患者様からの信頼度も上がることと思います。

■ 単位の取得方法

- 本会の学術講習会への参加
- おかやまマラソン等のスポーツボランティア活動への参加
- 関連団体の全国大会への参加

※ 取得単位数の管理のため登録手続きが必要です。ご希望の方は学術部（山口）までご連絡ください。

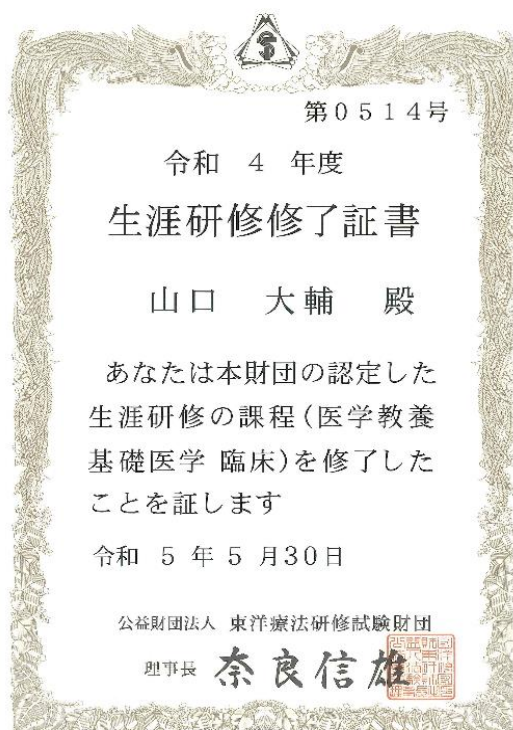
■ お問い合わせ

（公社）岡山県鍼灸師会 学術部 山口大輔
岡山市北区奉還町2-7-1

朝日医療大学校 教務センター 担当／山口

電話／（086）255-2000

メール／yamaguchi@asahi.ac.jp



令和5年度 学術講習会 今後の予定

会場は朝日医療大学校を予定しています。
会場参加とオンライン参加のハイブリッド開催の予定です。

開催日 単位数	研修内容	講師
9月17日(日) 12:30～17:00 シンポジウム形式 座長:山口大輔 6単位	第1部(指定発言) 「むち打ち症について」(仮)	プライムホスピタル 院長 西山 武 先生
	第2部(指定発言) 「苦痛を持つ患者への寄り添い方」	高校3校、大学2校での 非常勤講師 筒井 愛知 先生
	第3部(指定発言) 「むち打ち症の重症度について」(仮)	もずがはな整骨院 院長 河本 勝成 先生
11月19日(日) 12:30～17:00 6単位	第1部 「線維筋痛症・CRPSについて」(仮)	姫路赤十字病院麻酔科部長 石川 慎一 先生
	第2部 「線維筋痛症・慢性疼痛症に対する鍼治療」	岩本綜合漢方 鍼灸師 岩本 仁 先生
令和6年 1月28日(日) 12:30～17:00 6単位	第1部 「消化器疾患について」(仮)	岡山大学大学院医歯薬学総 合研究科 総合内科学 教授 植田 圭吾 先生
	第2部 「消化器疾患に対する漢方処方について」(仮)	薬剤師 ふたば薬局 緋田 哲治 先生
	第3部 「消化吸收を改善する経絡治療」(仮)	経絡治療学会 中根 一 先生

【参加費】

本会会員／ 2,000円

関連団体会員(※)／ 3,000円

学生／ 1,000円

一般／ 6,000円

賛助会員学生／ 無料

(※)関連団体は以下の通りです

(公社)日本鍼灸師会

(公社)全日本鍼灸マッサージ師会

(公社)全日本鍼灸学会

おかやまマラソン2022

ケアステーション報告 ②

(報告①は「鍼灸おかやま 第74号」に掲載しています)

報告者 スポーツ委員会委員長 山口 大輔

開催日 令和4年11月13日(日)

■ 3団体合同の運営

このケアステーションは、公益社団法人岡山県鍼灸師会、公益社団法人岡山県柔道整復師会、社会福祉法人岡山県視覚障害者協会の3団体合同で運営しています。

ランナーのスタート前・フィニッシュ後に鍼・マッサージ・柔道整復の施術・テーピングなどのケアを無料で実施し、このケアステーションブースは全国の大きなマラソン大会の中でも最大規模となります。

■ 出場ランナーの高い満足度

おかやまマラソンは、全国のマラソン大会満足度ランキングでトップとなったこともある大会ですが、このケアステーションブースが出場ランナーの満足度を高めていると、大会実行委員会からも高い信頼を得ています。

■ 利用者アンケートの結果と感想

ケアステーションを利用したランナーに対するアンケート結果でも、スタート前・フィニッシュ後の施術ともに、ほぼ100%の方から「とてもよかった」、「よかった」との評価をいただきました。また、次回大会についても、ほぼ100%の方がケアステーションを「利用したい」と回答されました。

記述いただいた感想を一部ご紹介します。

- ひざ、ふくらはぎのケアとテーピングをしてくださり、万全でレースに臨めそうです。
- おかやまマラソンも素晴らしく、ラン後のケアもあり良い大会と思っています。来年も参加したいと思います。
- 30km過ぎからこのケアステーションがあるから大丈夫と言い聞かせながら走りました。本当にありがとうございます。
- 走った後のマッサージは最高です。またお願いします。

■ ケアステーション利用者数報告

○ スタート前 利用者合計 157名

鍼灸師会・視覚障害者協会 利用者 83名
柔道整復師会 利用者 74名

○ フィニッシュ後 利用者合計 499名

鍼灸師会・視覚障害者協会 利用者 313名
柔道整復師会 利用者 186名

○ 利用者総数 656名

今年は11月12日(日)に開催決定！

ケアステーションスタッフ募集については
8ページをご確認ください！



おかやまマラソン2023 ケアステーション キックオフミーティング出席報告

報告者 スポーツ委員会委員長 山口 大輔

開催日 令和5年5月16日(火)

場 所 岡山県議会 議会棟3階 自由民主党303応接室

出席者 千田 博通議員(岡山県議会)

(公社)岡山県鍼灸師会・(公社)岡山県柔道整復師会・(社福)岡山県視覚障害者協会

おかやまマラソン実行委員会事務局会議に先立ち、千田博通議員の挨拶がありました。その中で、おかやまマラソンは全国のマラソン大会の中でも人気があり参加者の満足度も非常に高いこと、ケアステーション運営がその満足度の高さに大きく貢献していることが述べられました。そこで、今年も是非ともケアステーションを運営していただき、大会を盛り上げてほしいと鼓舞されました。

会議は2022年度の開催報告から始まり、2023年度の大会開催規模や運営に関する説明の後、ケアステーションの準備スケジュールや運営規模、昨年度の反省とその対策などの基本事項が話し合われた。詳細な打ち合わせは今後行うことで合意し、1時間ほどで終了した。

おかやまマラソン2023概要

- 開催日 令和5年11月12日(日) 8:45マラソン・ファンラン スタート
- 種目・コース [1]マラソン(42.195km:日本陸上競技連盟公認) [2]ファンラン(5.6km)
- 定員 [1] マラソン 15,000人 [2]ファンラン 1,400人
- おかやまマラソンEXPO2023
岡山のご当地グルメ・物産の飲食・物販ブース、スポンサーブース、県内各地域の情報発信コーナーなど設置。ステージイベントも実施。(コロナ以前と同じ規模で運営)
- 感染対策 コロナ以前の通常対策で実施



(公社)岡山県鍼灸師会
おかやまマラソン2023
ケアステーション基本情報

- 日時・実施内容・募集目標スタッフ人数
 - 11月11日(土)
13:00~17:00
スポーツ傷害相談・健康相談ブース 5名
 - 11月12日(日)
7:00~8:00 10:00~16:00
ケアステーションブース 50名
- 本会担当ベッド数 32台~36台
- 感染対策
一般的なケアステーション感染防止マニュアルに沿って実施
- その他
 - スタッフは治療院名(事業所名)と氏名が記入されたゼッケンを装着します。
 - 治療院名(事業所名)はケアステーション看板にも掲示されます。

準備スケジュール

- 9月 運営マニュアルの作成。ケアステーションスタッフ募集と決定
- 10月 AED班説明会へ主要スタッフ参加にて、当日の救護運営打ち合わせ
- 10月15日(日) おかやまマラソン事前テーピングセミナー
- 11月10日(金) 会場設営(ベッド、備品搬入設置)
- 11月11日(土) スポーツ傷害相談・健康相談ブース運営
- 11月12日(日) 大会当日・ケアステーションブース運営



スタッフ募集

- 活動内容(有資格者)
 - 11月11日(土)
スポーツ傷害相談・健康相談ブース
 - 11月12日(日)
鍼、マッサージ、ストレッチ、アイシング
(学生等の資格のない方はケアステーション利用者の受付、誘導等の対応)
- 開催場所 岡山総合運動公園内特設
ケアステーションテント内
- 集合場所 ケアステーションテント前
- 服装 施術しやすく動きやすい温かい服装
- 持参物 筆記用具、マッサージを行う先生方は日本手ぬぐい等の必要なもの。
- その他
 - ◎ 昼食代の支給もしくは弁当の用意をいたします。
 - ◎ 身分を明確にするため厚労省発行免許保有証をお持ちの先生方は、カードをネームホルダーに入れて持参してください。
 - ◎ 視覚に障害をお持ちの方もボランティアが細かく誘導いたします。
 - ◎ 施術での過度な刺激はしないようにお気を付けください。
 - ◎ テーピングなどは慣れたスタッフがおりますので安心してご参加ください。
※10月15日(日)に事前テーピングセミナーを開催予定です。ぜひご参加ください。
 - ◎ ポータブルベッドをお貸しいただける先生はよろしくお願いいたします。
- 申込み・問合せ
電話・FAXまたはメールにてご連絡下さい。
スポーツ委員会委員長 山口 大輔
朝日医療大学校(担当:山口)
電話/086-255-2000(代)
FAX/086-255-2010
メール/yamaguchi@asahi.ac.jp

青年部講座 開催報告

報告者 青年部長 田中 一平

開催日 令和5年1月29日

1月29日に青年部の講座を2つ開催しました。東原広一郎先生の”これからの治療経営に企業鍼灸を”、そして私の企画で”サーキットケア”と題した実技の会を朝日医療大学校にて会長指定講座の日に合わせての開催でした。

東原先生のお話は、営業マンのご経験から始められたという地域の会社などへ所謂飛び込み営業をするという、鍼灸界限にはきっと珍しい形式での広げ方のススメ。ということで、従業員さんの福利厚生に鍼灸治療をお勧めして定期的に往診を行う形にしていくことを目標にする。という内容でした。現在も数社に継続的に治療に行っておられるとの事、まだ課題はあるようですが、予測不可能で不安定な今の時代、患者さんを待っているだけでなく、治療者側から勇気を持って企業のドアをノックして繋がりを広げていくという考えを持つことも大切なことだと感じる機会となりました。

そして田中の企画サーキットケア。その場で治療を受けたい方に、ご参加の先生が短時間で治療するというのをいろんな組み合わせで繰り返してその輪を回していく、という様な内容です。

私の司会進行で約3時間、真庭市の西谷典人

先生、日生町の鈴木理博先生、東区東川原の山下行治先生、そして北区下伊福の國安俊成会長の4名の先生方に随時お願いしました。挙手で患者を決め、問診と治療で制限時間30分とし、さらに治療中に私が両者に質問をしながら治療の方針などの説明をいただき、患者には鍼の感触などを聞き、周囲からの質問にもお答えいただく。web配信のためのカメラで手元や治療の全体像を映しながらの実技講習会でした。

術者側にはおそらくやりづらい治療であったかと思いますが、皆様ご丁寧に質問にお答えくださり、刺鍼の目的や意義についてよく理解できる内容のご説明をいただけました。見学された先生からも施術していただいた先生からも好評をいただきましたが改善点も多く見つかりました。

今年度にもさらに精度を上げて開催したいと考えております。日時は未定でございますが、追って会報誌やウェブサイト、メールにてお知らせいたします。

他の先生の普段の施術に近い様子を見学し、質問をできる時間は珍しいかと思います。ぜひ奮ってご参加下さいませ。

保険部からのお知らせ

保険部長 西澤 悟

お世話になっております。保険部長を務めさせていただいております西澤悟です。

毎月10日前後の日曜日に療養費適正指導会を開催しております。今年度も指導会をよろしくお願いいたします。

また、昨年度より指導会室用の電話番号がかわりました。

080-4441-8330です。

療養費の関係でご不明な点がございましたらお気軽にご連絡ください。

県民公開講座開催のお知らせ

令和6年1月14日(日)開催

■ 開催日時

令和6年1月14日(日)
午前10時から12時

参加費
無料

■ 会場

三木記念ホール
岡山市北区駅元町19-2 医師会館2階

■ テーマ

「自然災害時に備える医療と鍼灸マッサージ」

■ サブテーマ

避難所での健康サポート

来春1月、(公社)岡山県鍼灸師会主催で「自然災害時に備える医療と鍼灸マッサージ」をテーマに、県民公開講座を開催します。

岡山県DMAT(災害派遣医療チーム)、岡山県JMAT(日本医師会災害医療チーム)の先生、AMDAの菅波茂理事長をお招きする予定です。

災害時の鍼灸マッサージの役割や、どの段階で鍼灸マッサージ師が活動してきたのか、災害時の医療体制がどのようになり、我々が医師との連携をどうすべきなのか、そして、これから訪れる可能性の高い南海トラフ地震災害にも備えて、どのような活動をすべきかなど、シンポジウム形式で進めます。

医療関係者の方や県民の皆様に、鍼灸マッサージ師には何ができるのか、どんな場面でのような症状に対して携わることができるのかを知っていただく機会を設け、より安心して鍼灸マッサージを受けていただけるような公開講座にしていきたいと思います。

会員の皆様におかれましても是非この機会に鍼灸マッサージと医療をどう結び付けていくべきのかなど、今までにはない機会となることと思います。この日はなるべく多くの皆さまに聴講いただければと思います。

パンフレットを作成しました！

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

本会の普及事業の際に一般の方への配布を目的に、パンフレットを作成しました。

はり、きゅう、あん摩マッサージ指圧について簡単な説明と、本会の活動を記載しています。

サンプルとして会報誌と同封していますので、ご覧ください。

パンフレットのデータは本会サイトにアップしていますので、プリントアウト等でお使いください。

理事変更のお知らせ

■ 理事の辞任 （令和5年度3月31日付）

内田 成洋（広報部長）

御園生 隆夫（共済部長）

■ 理事の役職変更

小原 陸夫 組織部長 ・ 共済部長 兼任

吉田 高行 危機管理委員長 ・ 広報部長 兼任

会員異動のお知らせ

R5/3/31～R5/7/21までの異動状況

入 会 者	
地区等	氏 名
倉敷B	竹内 颯
倉敷A	金光 一
浅口B	井上 友歩
岡山B	吉武 瑞生

退 会 者	
地区等	氏 名
岡山B	岡田 麻穂
倉敷B/日	三宅 絵梨花
岡山A/全	池田 高志
岡山A/日	御園生 隆夫
倉敷A/日	横井 幸子
和気町A	森 洋子
岡山A/日	三浦 大貴
井原B	山本 愛華
備前A/全	明石 知佳

令和5年7月21日時点

◆ 正会員数 254名
(A会員 166名 B会員 88名)

◆ 賛助会員 2団体
(株式会社チュウオー ・ 朝日医療大学校)

住所、会員種別、氏名等の変更がある場合は
組織部までご連絡ください。

組織部長 小原 陸夫

電 話 086-444-9595

メール soshiki@okayama-harikyu.org

編 集 後 記

広報部長 吉田 高行

令和5年4月から広報部部長を仰せつかり初めての会報誌発行となりました。

何をどうしてよいかわからない上に、パソコンが苦手な私なりに、編集委員の皆様方のお力を頂き内容をボリュームアップしていきたいと思います。

今回は、鍼灸マッサージ師自身がどう身を守っていくために何が必要か参考にしてください。

発 行 元 公益社団法人 岡山県鍼灸師会

〒700-0051

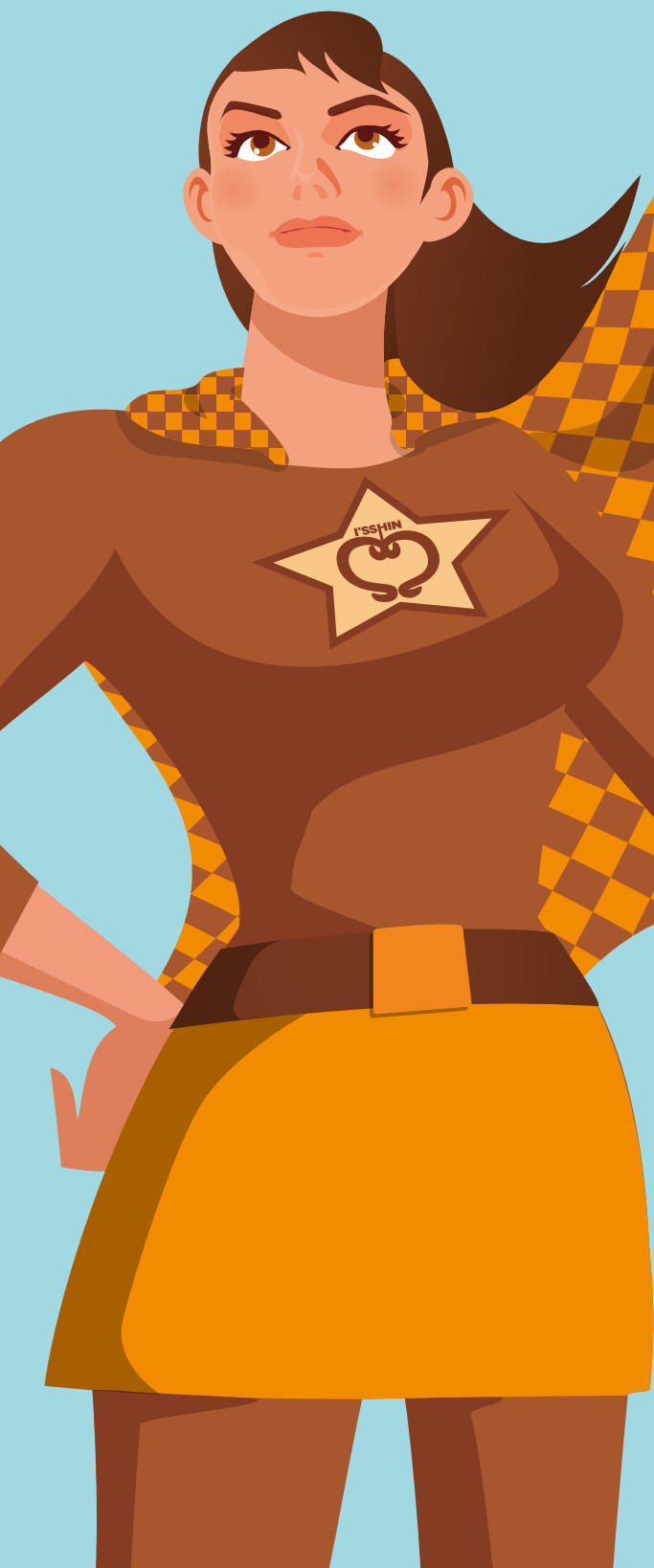
岡山県岡山市北区下伊福上町17-15

TEL/086-256-8310

編集担当者 吉田高行・馬場みずほ

鍼で日本の健康を救いたい！

ベストパフォーマンスをサポートする



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://isshin.asia/>



本格的かつ適度なあつさと、
扱いやすさを備えた台座灸。

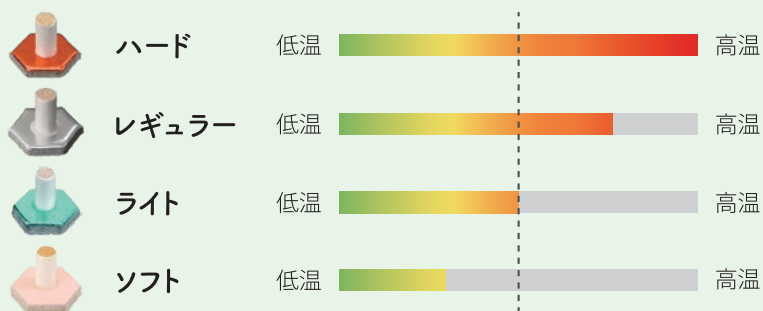


長生灸

50 壮が一枚になったスマートな構造
簡単に一粒ずつ取りはずせる

温度の上昇・下降の間隔が早く
昔ながらの点灸のような
熱刺激を与える

様々な用途に使用できる
選べる 4 つの
温熱タイプ





若手支援

はり師・きゅう師・柔道整復師

ファロスからのお祝い

令和
6年度

国家試験合格者全員に

※合格証明書のコピーを
ご提出いただけます。

3万円分のクーポン券プレゼント!!

※弊社ホームページ内ネットショップでのご購入にご利用いただけます。
お一人で複数合格された方も一律金額となります。

【お申込について】

応募フォーム等は2024年3月29日に弊社HPにて公開いたします。

記載しておりますQRコード又は弊社HPの若手支援ページよりお申し込みください。



お問い合わせ先



PHAROS

株式会社 ファロス

〒590-0051 大阪府堺市堺区幸通1番15号

TEL 072-282-5537

FAX 072-282-5597

www.pharos-jp.com



ファロス 鍼灸



株式会社ファロス





Follow Your Dreams!

■ 鍼灸学科
【午前コース・午後コース】

■ 柔道整復学科
【午前コース・午後コース】

■ 看護学科

■ 理学療法学科

■ 言語聴覚学科

■ 歯科衛生学科



[公式HP]



\\ 駅近で便利! \\
岡山駅西口から徒歩5分



朝日医療大学校

〒700-0026 岡山市北区奉還町2丁目7番1号



0120-775-350

(受付時間/平日 8:40~17:20)

<https://oky.asahi.ac.jp>



support@asahi.ac.jp

CHUO

チュウオーの 灸を科学するシリーズ



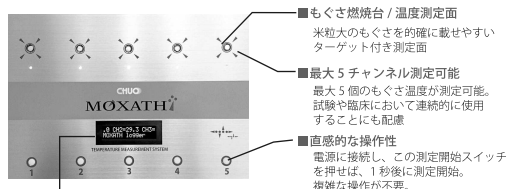
もぐさ燃焼解析システム

温灸器

MOXATHi

モクス
MX-5

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



MOXATHi light
MX-1



バンジノプロ

BS-20

熱鍼感覚の温灸器

医療機器承認番号
228AGBZX00118000

安全・簡単

温熱刺激の間は微弱な音が出て、自動で停止。
目の不自由な方やお灸の苦手な方でも簡単に使用可能。



温度切替 2段階タイプ

バンジノネオ

228AGBZX00118A01

温度切替 1段階タイプ

メイシン

228AGBZX00118A02

~~火 煙 臭 灰~~

使わずに安全

医療機器承認番号
228AGBZX00119000

IKKYU / 一灸 QL-19

温度切替 3段階タイプ

お灸感覚の温灸器



火を
使わない

煙を
出さない

臭い
がしない



温度切替 2段階タイプ

ハンディQ

228AGBZX00119A01

鍼灸施術を
いつでも
どこでも
何度でも

磁気加振式温熱治療器

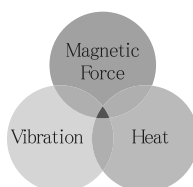


マイクロウェルダ MICROWELDER

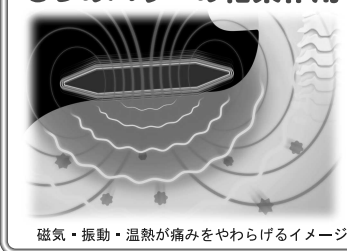
「1/f ゆらぎ」を、温熱治療器に初めて採用。
こころよい快適なリズム感で患部を刺激。



HM-204 医療機器承認番号
20900BZZ00924000



3つのパワーの相乗作用



磁気・振動・温熱が痛みをやわらげるイメージ

ホットマグナー HOT MAGNER



磁気+振動+温熱治療で細胞を蘇らせる、
治療器のベストセラー！

HM-2SC-A 医療機器承認番号
15900BZZ01118000



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



疲れ目のセルフケア

青年部長 田中 一平

近年、疲れ目や休んでも治らない眼精疲労の方が増えているように感じます。スマホの普及やパソコン作業など光る画面を見る時間が長くなってきた生活の変化も影響があるのかもしれませんが。

根本的な解決策は長時間何かを見続けることをやめるなど生活環境の見直しが必要となりますが、なかなか難しいですね。なので、いま疲れている目を少しでも楽にしてあげるのが大切です。

ご自身で目の疲れを癒せる手軽なセルフケアの方法をご紹介します。

目の疲れの原因は視覚にまつわる筋肉の疲れと血流の低下、加齢による目のレンズ(水晶体)の水分不足、眼鏡やコンタクトレンズや眼の病気に由来するものなど様々です。その疲れた筋肉や流れが悪くなったところを手を使って指圧やマッサージで緩めましょう。

痛くない程度に、気持ちよく、呼吸は心地よくゆったりと行ってみてください。

椅子に座り、テーブルに肘を置いてすると腕がだるくなりにくいですが、1~4までありますが、まずは1だけでも始めてみてはいかがでしょうか。洗顔の後やお風呂に浸かっているとき、入浴後のスキンケアのときなど日常の行動パターンに組み込むと習慣化しやすいようです。

1. 眉間を指圧



眉間(みけん)のあたりを指圧します。親指と人差し指の先で、鼻の一番上あたりをはさむようにして気持ち良い角度もしくは軽く押さえてもグーッと効く感じのところをゆっくりと探ります。そこにあたったら頭の中に押し込む様に、または押し上げるようにします。上清明(じょうせいめい)と呼ばれるツボのあたりです。10~15秒キープ×1回

2. 目の周りを指圧



眼球周囲の骨のふちを指圧します。眼の周り一周ずつです。先程の上清明(じょうせいめい)から横にずれて1周して戻っていくイメージです。片目ずつ、人差し指か中指かその両方の指先がやり易いかと思います。眼球を押さないように、ふちを指先で優しく気持ちよくじーっと押さえます。一点5秒くらい。痛かったら弱めましょう。上側は人差し指と親指で挟む様にすると安定し易いと思います。左右一周ずつ

3. こめかみをほぐす。



左右の掌底(しょうてい、手のひらの手首寄りのふくらしたところ)で広く押さえてゆっくりと円運動します。痛くない程度に前回し後ろ回し共に10回くらい回します。

4. 後頭部をほぐす。



頭蓋骨の下縁に親指を頭を中心にに向けて差し込むようなイメージでジワッとヶ所につき10秒ほどキープ。指一本分ずつずらしながら耳の後ろから首の骨にあたるくらいまで数センチのエリアです。ここの深いところにある筋肉と眼球の動きが連動しているのです。

目に特化したセルフケアをご紹介しましたが、全身のケアが東洋医学的にもおすすめです。

暗いニュースや暑い夏で疲れてしまった身体と心をゆるめて、より心地よく快適な日々を送りましょう！

