



公益社団法人 岡山県鍼灸師会

鍼灸おかやま

第78号

ランナー応援！ ケアステーション活動



県内のマラソン大会で
ランナーのケアとして
無料施術を行っています

知識向上を目指す！ 学術講習会



医師や専門家を講師として
毎年度4～5回開催しています



コラム① 鍼のメカニズムとは？
コラム② 噛む力と免疫

ケアステーション

津山加茂郷フルマラソン大会、おかやまマラソン、トマト銀行6時間リレーマラソン等にケアステーションを開設し、ランナーのケアを行っています。

特におかやまマラソンは、(公社)岡山県柔道整復師会、(福)岡山県視覚障害者協会と合同で開設し、好評をいただいています。また、受付や案内のスタッフとして朝日医療大学の学生にもご協力いただいています。

おかやまマラソン2024の利用者数は延べ957名でした。

<利用者数の内訳>

◆スタート前

鍼灸マッサージブース／96名

柔整ブース95名

合計191名

◆フィニッシュ後

鍼灸マッサージブース／418名

柔整ブース／317名

救護／31名

合計766名

おかやまマラソン

ケアステーション 事業所一覧

(公社)岡山県鍼灸師会

朝日医療大学校	つる亀鍼灸院
阿知の里	中山治療院
按鍼堂	馬場鍼灸院
いそのもり鍼灸治療院	鍼の一早堂
ウインス モリチカ	鍼とディカルうちだ
岡山鍼灸旭聖會院	松浜治療院
ココロとカラダにやさしい鍼灸院	三浦鍼灸院
佐藤治療院	美鈴セラピア鍼灸
城東台治療院ふくはら	みどり鍼灸院
鍼灸サロン あおい花	やきゅう鍼灸院
鍼灸マッサージ院オグリ	吉田治療院
鈴木鍼灸整骨院	

(福)岡山県視覚障害者協会

岡山県立岡山盲学校 倉敷中央病院リラクスルーム

協力大学校

朝日医療大学校

(五十名程、参加者)

ケアステーション開始前のミーティングの様子です。
↓ ご参加の皆様、ありがとうございます！



↑ おかやまマラソンでは施術者の施術所名を看板で掲示しています。

朝日祭

↓ ベッド等の設営の様子です。



↑ 良導絡測定について
話している様子です。

■ 3つの体験を実施しました！

1. 美容鍼(顔への施術)
2. 全身調整(手足のツボを使った施術)
3. 良導絡測定(良導絡自律神経調整療法)



近年、鍼灸がメディアで取り上げられる機会が増えた
影響もあったようで、予想を超える多くの方にご来場
いただきました。ありがとうございます！



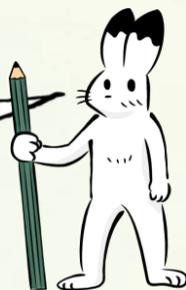
↑ 開始前のミーティングの様子です。
ご参加の皆様、ありがとうございます！

次回は、さらに多くの方に鍼灸
の魅力を経験していただけるよう、
しっかり準備を整え、より充
実したブースを目指します！

会員の皆様、ご協力お願いいた
します！

学術講習会

毎年度4～5回
東洋医学から現代医学まで
幅広く学ぶ講習会を開催！



令和6年度は5回開催しました。

慢性痛治療の専門家でNHKなどメディアでも活躍する伊藤和憲先生をはじめ、小児科疾患や婦人科疾患の経絡治療、美容鍼、スポーツ障害へのアプローチなど、実践的な知識を学べる充実した内容となりました。



■ 第1回 令和6年6月16日(日)

「不妊症・不育症」

講師／虫明 さとみ 先生
・たんぽぽ助産院 院長

「フェムテック」-女性の体の変化に対応する鍼灸-

講師／新開 弘枝 先生
・Hiroe鍼灸Salon 院長

■ 第2回 令和6年8月25日(日)

「小児科疾患の経絡治療」「婦人科疾患の経絡治療」

講師／篠原 新作 先生
・しのはら鍼灸院 院長



医師や各分野の専門家による講義
で施術に役立つ知識とスキルを磨き
より多くの方の健康を支えます！

■ 第3回 令和6年10月6日(日)

「膝のスポーツ傷害に対する鍼灸治療と運動療法」

講師／相川 貴裕 先生

- ・広島文化学園大学 人間健康学部
スポーツ健康福祉学科 准教授

「膝のスポーツ傷害」

講師／古松 毅之 先生

- ・日本赤十字社 岡山赤十字病院 第一整形外科部長

■ 第4回 令和6年12月8日(日)

「立体造顔美容鍼」美容鍼の未来
～美容鍼の「これまで」と「これから」～

講師／岡本真理先生

- ・麻布ハリーク代表
・日本メディカル美容鍼協会代表

■ 第5回 令和7年2月16日(日)

「慢性疼痛患者のコンディショニングとしての養生」

講師／伊藤和憲先生

- ・明治国際医療大学 鍼灸学部 学部長 教授
- ・明治国際医療大学大学院鍼灸学研究科 研究科長 教授
- ・明治国際医療大学鍼灸臨床部長
- ・YOJYOnet株式会社 CEO
- ・一般社団法人 日本養生普及協会 会長

鍼のメカニズムとは？

鍼灸といえば、東洋医学と思われがちですが、近年では科学的な研究も進んでいます。

今回は、鍼の作用について現代医学の視点からご紹介します。



解明されている部分をものすごく簡単に言うと…鍼による微細な刺激が、身体の調整力を引き出す…と考えられています。

鍼が刺さった部位では、ごく軽い刺激によって免疫細胞が集まり、組織の修復を助ける働きをされると考えられています。

■ 血流改善

鍼刺激によって局所の血管が拡張し、血流が促進されることが報告されています。これにより、筋肉のコリやこわばりが和らぐ可能性があると考えられています。

■ 神経系の調整作用

鍼刺激によって皮膚や筋肉の感覚神経が刺激され、脊髄や脳に信号が送られます。その結果、内因性オピオイド(エンドルフィンなど)が分泌され、鎮痛を感じるメカニズムが働くと考えられています。

■ 自律神経の調整

鍼刺激は皮膚や筋膜に存在する神経終末を刺激します。この刺激は神経を通じて脳や脊髄に伝わり、自律神経系のバランスを調整する働きがあると報告されています。また、交感神経の過剰な活動を抑え、副交感神経を優位にすることで、リラクゼーションを感じる方もいるといわれています。

こうした仕組みから、ストレス軽減や心身の調整をサポートする手段として鍼灸が活用されています。

■ よく噛むことって大事！

「よく噛んで食べなさい」って昔から言われますよね。でも、ただのマナーじゃなく、健康にもいいことがたくさんあるんです！
しっかり噛むことで消化がスムーズになり、満腹感も得やすくなるので食べ過ぎを防ぐのに役立ちます。さらに、ある研究では、ガムを5分間噛むと唾液の中の”免疫グロブリンA(IgA)”が約2.5倍に増えたという結果が出ています。

■ 唾液パワーでカラダを守ろう！

IgAは、口の中や喉、腸などの粘膜を守ってくれる大切な抗体です。よく噛むことで唾液がしっかり出て、このIgAが増えることがわかっています。また、唾液には消化を助ける酵素や、口の中を清潔に保つ抗菌成分も含まれています。
だからこそ、「よく噛んで食べること＝お口の健康を守ること」につながるんですね！

■ 噛むことでストレスもスッキリ!?

噛むことで食べ物が細くなり、胃や腸の負担が軽くなるのもメリットのひとつ。さらに、よく噛むと脳のリラックスに関わる神経が刺激され、気持ちを落ち着けたり、ストレスを和らげたりする効果も期待されています。

「よく噛んで食べる」ことは、毎日の食事で簡単にできる健康習慣のひとつ！
ちょっと意識して、ゆっくりしっかり噛むことを習慣にしてみませんか？



参考文献

「薬理と治療」2020年48巻12号

ロッテ株式会社(2021年2月15日発表)

「ガム咀嚼による唾液中S-IgA分泌の影響 - オープンランダム化クロスオーバー試験 -」



公益社団法人 岡山県鍼灸師会

患者様も施術者も
安心できる
施術環境を！



本会は会員へ向けて定期的な講習会を行い
ハラスメント防止の意識向上に努めています！

— 会員の皆様へ —
ハラスメントに関する講習会
令和7年度の開催は
後日お知らせいたします

発行月／令和7年3月
発行／公益社団法人 岡山県鍼灸師会
編集／普及・広報部、馬場みずほ
事務局／岡山市北区下足守2038-3
電話／086-256-8310
メール／info@okayama-harikyuu.org