

# つくば鍼灸マッサージ師会新聞

## つくばマラソンで施術ボランティア!

昨年十一月二十日、第三十六回つくばマラソンが開催されました。走られた方は千三百名近くいらしたそうです。  
当会では、これまで二十年以上ご協力させて頂いてきたランナー対象の施術ボランティアを今年も行いました。



マッサージ施術風景。この日は風もなく、絶好のマラソン日和でした。

事務局…つくば草の根はりきゅう院  
つくば市大角二〇一―二四三  
〇二九―八五九―三六四八

今回の施術ブースは、フルマラソンコース二十四キロ地点に設置されました。

治療を求めて来られたランナーの多くは、ふくらはぎや太ももがつつてしまった、足がパンパンに張ってしまった、膝や足首、股関節がだんだん痛くなってきた等の症状を訴えていました。原因は、長距離を走ってきたことにより、筋肉や関節周囲にある腱や靭帯に、継続的に負担が及んだ為と考えられます。

治療後はほとんどのランナーがコースへの復帰を希望されます。マラソンでは制限時間が設けられていることから、訴える症状に対し、短時間でいかに有効な治療を行うかが重要になります。

今回、短時間での施術でしたが著効を得られた症例をご紹介します。

症例…四十代男性  
十五キロを過ぎから膝の痛みが強くなり、体重を掛けると痛みが増す。

この症状に対し、膝関節周囲のツボ三箇所を鍼シールを置きました。その直後から、体重を掛ける際の痛みが軽減し、マッサージとストレッチ運動後マラソンに復帰しました。およそ5分以内の治療で効果が見られ、急性症状に対する鍼灸マッサージの有効性を再確認する事が出来ました。

(文…大山)

## 利用者の声アンケートより

利用者にはビニール袋入りアンケート付葉書を渡しており、帰宅後送って頂くようお願いしました。返信された回答を、一部ご紹介致します。

<p>ちやうど、体力の限界、時間的にも限界の時に、ネットがあり、最終的に治療をして頂き助かりました。 (有難く、結果を報告させて頂きました。) ありがとうございます。</p>	<p>マラソン大会には多数参加していたが、今回初めて治療のお世話になりました。痛みが苦しいところも、短時間で収まっていた事に感謝です。ありがとうございます。</p>
<p>翌日、思っていたよりも楽に歩けました。運動後の筋肉痛がやわらいでいるという効果を実感しました。ありがとうございます。</p>	<p>治療して頂いたかみかたさん、完走できて良かったです。本当にありがとうございました。走る場所が、とてもいいです。本当に感謝しています。</p>

最後までお読み頂き、ありがとうございます。少しでも鍼灸やマッサージについて知って頂ければ、嬉しく存じます。誌面について、ご質問やご相談等ございましたら、事務局までお知らせ下さい。