



## ◆つくばマラソン施術ボランティアレポート1

2017年11月26日(日)、良い天候の下、第37回つくばマラソンが開催されました。当会では、コース途上にランナー支援のためのブースを設けて頂き、毎年、施術ボランティアを行って参りました。

今回の施術場所は24.5km地点でした。駆け込んでくる利用者は、完走を目標としてコースに戻ろうとする方が中心であるため、普段よりも素早くかつ的確に、病態を把握し処置することが求められます。

多くの方が、ふくらはぎの痛みや攣り、股や膝の痛み、足裏の違和感等を挙げて来られます(複数の症状を挙げる方も)。必ずしも、症状の表れている部位に原因があるとは限りません。筋肉は連動しているので、関わる他の筋肉の動きを良くすることで、症状の改善が見られることが多々あります。

施術ボランティアに参加した施術者に、今回出会った事例をレポートして頂きました。

### 【症例1】左脚の内転筋がつった症例(30代男性)

受付で、攣ったと訴えあり。歩くのが大変かと思うほどの状況で、不安定ながら跛行しつつ、ベッドまで来れた。

患部を確認し、その他に辛いことを質問すると、両膝周囲にも疼痛ありとのこと。2日前の練習中にも、同様の症状があったとのこと。

まず、患部にクリーム(メンQ)を塗布し、痛み緩和を図った。次に、周囲の筋肉に負担が掛かっているため、両下肢筋の緊張を緩めた。具体的には、痛みの出ない範囲で、脚の屈曲とストレッチ開脚を行い、痛み緩和と血流促進(ストレッチ効果)を施した。最後に、左脚の内転筋の補強と疼痛緩和および支持筋力保持の目的で、テー

ピングを行う。

施術後、立位にて足踏みもして頂き、術後の負荷の掛かり具合や痛み程度、そしてこの後に走れそうかを問うと、だいぶ良いとの返事を頂いた。コースに戻って走って行く際には、足は引きずっていないように見えた。

(磯田鍼灸整骨院・磯田)

### 【症例2】大腿部と膝裏の痛みを中心とした下肢全体の緊張と疲労(20代男性)

部分的には腰部、足関節周囲の筋緊張を緩めて、後は揺らすような感じで全体の流れが改善するように施術をしました。下肢全体の緊張が取れ、膝裏の傷みも気にならなくなったようで、復活した!と仰ってコースに戻って行かれました。

日頃には無いスピーディさと緊張感、そして一体感のようなものを体験させて頂きました。ありがとうございました。

(からだ元気治療院・厚木)

### ◆関係者の皆様、お疲れ様でした。

鍼灸やマッサージは、日常生活場面だけでなく、スポーツにおいても痛みを軽減させたり、体の動きづらさを改善させたりすることができる医療技術です。

しかし、知られていないためか、利用率が低いのが現状です。今回、つくば市スポーツ振興課さんには、立地条件やテント等設備において、大変便宜を図って頂きました。非常に感謝しております。

周囲の関係者の皆様や他のボランティアさんたちも、朝早くから熱心に働いておられ、言葉は交わせませんでした。お疲れになりましたでしょう、ちょっと鍼灸やマッサージで疲れを癒すのはいかがですか?(笑)

(文責:事務局)

### ★ご存知ですか?

つくば市民で70歳以上の方は、自費施術で1回1000円を割り引かれる助成券を申請できます。詳しくは、つくば市高齢福祉課あるいは裏面の鍼灸マッサージ院リストにお問い合わせ下さい。

### ◆つくば鍼灸マッサージ師会

つくば市内で活動する鍼灸師・マッサージ師の同業者ネットワークです。1993年(平成5年)に結成され、助成券事業とつくばマラソン施術ボランティアを中心に活動を行ってきました。

### ◆ホームページ随時更新中!

<http://www.tsukubashikai.com/>

つくば師会 🔍