



◆つくばマラソン施術ボランティアレポート2

第37回つくばマラソン大会にて、施術ボランティアを行ったレポート第2弾です。24.5km地点での施術で、当会会員を中心として施術ボランティア8名、受付ボランティア4名で臨み、79名の利用者がありました。

コース復帰が目的の利用者ばかりで、主な訴えは、ふともも・ふくらはぎ・膝・足裏など下肢の痛みやつりでした。

こうした痛みは、日常生活の中でもしばしば見られるもので、慢性・急性を問わず、鍼灸やマッサージが有効であることをより多くの人に知って頂きたいものです。

【症例3】膝周囲と屈伸運動時の痛み(70代男性)

怪我となるような原因や、膝の腫れは無いものの、臀部から大腿部に強い筋肉の緊張が見られました。

臀部と大腿部前面の筋肉全体を広い面で軽く圧迫、軽めのストレッチを加えることで筋肉の緊張が無くなりました。

膝そのものでなく、膝の動きに関わる筋肉へアプローチすることで、膝の痛みが軽減したのでしょうか、足が軽くなったとマラソンに復帰されました。

ごく軽い刺激によりリラックス効果が期待でき、血行の戻りと共に疲労物質も、上手く代謝されたのではないかと考えます。

年齢や男女の別無く、このような症状を訴えるランナーが多く、皆同じように施術を行うことで、痛みが軽減しました。

我々の普段の治療の場においても、症状のある部分だけに捕らわれず、そこに関わってくる色々な方面に目を向ることが、重要であると再認識しました。

(脈状診 大山鍼灸院・大山智弘)

◆利用者にビニール袋入りアンケート葉書を渡し、帰宅後送って頂くようお願いしておりました。返信された回答の一部をご紹介します。

中間地点を過ぎたエイドマッサージで120分くらいお世話になりました。よみがえりました。競技中のマッサージは女がめづるすが、つくばマラソンの売り物にして下さい

から参加した選手より
ありがとうございました♡

※かなり遠方の地名が記載されておりましたが、個人情報に繋がる恐れから伏せています。

スタートとフィニッシュでなくて、途中で施術して頂いたのでも、とても助かりました。残念ながら今回は完走できませんでしたが、また来年チャレンジしたいと思われました。どうもありがとうございました。

もうリタイアしようと思うくらい全身がガクガクだったのを助かりました。
レースの途中にマッサージサービスがある大会は大変珍しいと思われました。

短い時間の中で根本的に治るとは思いませんが、コース中にこのようなサービスがありだけでランナーには心強く感じます。施術師の一生懸命なマッサージも健康、私に一生懸命走りまわりました。ありがとう!!

★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