



先頭走者が来る前に、集合写真を撮るパチリ。

◆つくばマラソン施術ボランティア2018

2018年11月25日(日)、暖かな陽射しの中、第38回つくばマラソンが開催されました。当会では、コース途中にランナー支援のためのブースを設けて頂き、毎年、施術ボランティアとして活動して参りました。今回の施術場所は昨年に引き続き24.5km地点で、施術ボランティア6名、受付ボランティア4名で臨み、65名の利用者がありました。

駆け込んでくるランナーは、完走を目標としてコースに戻りたい方が中心であるため、短時間での主訴の改善(願わくば解消)が求められるという環境です。

◆症例レポート

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】鼠径部(両側)と大腿前面部に痛み、膝が不安定という50代男性Sさん

全身マッサージの希望あり。うつ伏せ及び仰向けの姿勢で、7~8分の全身施術。何回もマラソンに走っているが、鼠径部に痛みが出るのは初めてとのこと。



股関節の外旋・内旋を他動的に動かし、大腿から膝にかけて、重点的に施術を行う。両膝にテーピングをした後、立位を取って頂き、状態の確認を行うと「良い感じ」との返事であったので終了。良い感触はあったが、残り半分、うまく走れたらどうか。(磯田鍼灸整骨院・磯田)

【症例2】両膝からふくらはぎにかけて突っ張り痛みが出て、走れないという40歳前後の女性Kさん

関門が閉まりつつあるタイミングで飛び込んで来られた方でした。鍼灸は初めて受療するとのことでしたので、簡単に施術内容を説明しました。股関節・膝関節・足関節の動きと痛みとの関連性を確認し、適応する足先のツボ(患部

ではない)に刺激を行うと、当初認められた痛みは軽減していた(VAS10→3)。そこで、そのツボに置き鍼を行い、施術終了。4分程の施術であったが、後日、アンケート葉書にて完走したとご報告を頂けた。(つくば草の根はりきゅう院・小池)

◆ビニール袋入りアンケート葉書を渡し、返送があった一部をご紹介します。

リタイアもよろと思っていた所に  
施術して頂き、痛みがやわらぎ  
無事完走する事ができました。  
ありがとうございます。

No. [redacted] 関門3分前に走った者です  
初め29分ほどでした。  
20kmすぎで足が止まり、「今日はもうダメだ...」と思っていたところ、前施術後足の重さなくなり無事に完走できました!(ギリギリでしたか)ありがとうございます。  
関門ギリギリだったのに、短時間でもってもらえませんでしたか? うれしかったです。ありがとうございます。またよろしくお願いいたします。

たしか、24km付近で  
お世話になりました。足をく  
のも痛くてリタイアも考えました。  
おかげ様で完走できました。  
ありがとうございます。  
東京より参加

★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/>



◆所属会員の治療院

- ①市村鍼灸治療院  
(つくば市二の宮 4-14-5、852-5556)
- ②国際鍼灸院  
(つくば市天久保 1-12-9、851-0118)
- ③さくらヒーリング・プレイス  
(つくば市葛城根崎 68-3、851-0014)
- ④塚本鍼灸治療院  
(つくば市作谷 125-1、869-0306)
- ⑤つくば草の根はりきゅう院  
(つくば市大角豆 2012-43、859-3648)
- ⑥脈状診 大山鍼灸院  
(つくば市高見原 1-1-114、828-5181)
- ⑦リウト鍼灸治療院  
(つくば市高野台 2-6-1 B105、836-7000)
- ⑧からだ元気治療院  
(つくば市二の宮 2-12-6 3-B、0120-37-4976)
- ⑨磯田鍼灸接骨院  
(つくば市上郷 2592、847-3155)
- ⑩稲荷前はりきゅう整体院  
(つくば市稲荷前 27-11、050-3559-4189)
- ⑪こぼり治療院  
(つくば市横町 368-5、869-9979)

※要予約の治療院もあるため、営業時間等についてはお問合せ下さい。

※会員マップには、了承の得られた治療院のみを掲載しています。

◆鍼灸マッサージ師とは？

正確には、「はり師」「きゅう師」「あん摩マッサージ指圧師」の3つの国家資格に分けられています。それぞれ、厚生労働省指定の専門学校・大学で、3～4年を掛けて、解剖学・生理学・病理学・リハビリテーション学・東洋医学概論・臨床実習などを学び、国家試験に合格して得られる国家資格です。

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧はどれも、ツボと呼ばれる部位や、皮膚表面の圧痛(押して痛い点)、硬結(コリ)、凹み、乾燥、熱感等に対して、それに応じた多様な刺激を行うことで、人の体の持つ自然治癒力を高め、健康状態を維持したり、改善・増進させる刺激療法です。

腰痛・膝痛・頸肩部痛や神経痛などの運動器疾患には、症状がある局所への施術により、愁訴が軽減される効果があり、古来より施術の良さが知られております。全身の血行を改善させる効果があるため、便秘やむくみ、疲労改善、不眠、冷え、頭痛などの症状にも効果的で、WHO(世界保健機関)でも、運動器疾患以外の多くの疾患に効果があることが認められています。