



施術風景。ベッドはあと4台、並んでいました。混雑時はカメラを向ける余裕なかった・・・

◆つくばマラソン施術ボランティア・レポート第2弾

2018年11月、第38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。コース途中でブースを構えているため、復帰を求めて来られる利用者が大半です。

スポーツ現場で急に現れた痛みであっても、鍼灸やマッサージが有効であることが多くあります。前号に引き続き、施術ボランティアに参加した施術者に事例をレポートして頂きました。

【症例3】強いむら返りを胃のツボで改善(50代男性)

フルマラソンは数回の経験はあるが、今回は練習不足だったとのこと。脚全体の痙攣が強く、下肢背面部全体をストレッチしても繰り返し再発し、どうしようもない状況であった。

前脛骨筋の緊張が特に強く、鍼灸医学ではその筋肉が胃に関係するツボの流れであることを踏まえ、前脛骨筋の緊張を取ると同時に胃の調子を改善させる施術を行ったところ、その場ではすぐ再発することはなくなり、楽になった。

ただ、24.5km地点であと20km近くも走るとしたら再発する可能性は高いと考えられ、これ以上走らない方が良いと勧めた。(リウト鍼灸治療院・沼尻)

【症例4】手足がだるく重たい、動かしづらい(50代男性)

普段の健康状態に問題は無く、手足に痛みは無かった。24キロ走って特に息が上がって苦しく、疲弊している訳でもない、とにかく手足がだるいとのこと。

本人は手足の筋肉が張ってしまった為かと懸念されましたが、私は内臓の働きが弱っていたためと推察しました。

東洋医学では、食べ物を消化し、栄養分を吸収する胃腸は、同時に手足まで“気”と呼ばれるエネルギーを行き渡らせる働きを手伝う役割も持っています。

この一連の働きが何らかの原因(夜更かし、食べ過ぎ、飲酒、ストレス等)により弱ると、手足がだるく重くなってしまうと考えられています。この方は、最近寝る時間が遅くなっていたとの事でした。

施術は、胃腸に関わるお腹のツボに鍼先を当てると、グーと音が鳴り、急にお腹が空いてきて体や手足が軽くなった気が

するとの事でした。最後に軽くストレッチをし、マラソンに復帰されました。

はっきりした原因は無いが、何となくだるい、すぐ疲れる、足腰が重い等の症状がある場合は、もう一度生活習慣に注目してはいかがでしょうか？

(脈状診大山鍼灸院・大山)

◆ビニール袋入りアンケート葉書をお渡しし、返送がありました。その一部をご紹介します。

24K、28K、36Kと3箇所全てでお世話になりました。おかげさまでなんとか完走できました。ありがとうございます。特に28K地点の方には低体温になっていていれましたが、施術のおかげで楽になりました。

マッサージを受ける前は、もう完走は無理だと諦めてましたが、マッサージのおかげで無事完走することができました。マッサージが終わりホッと息が楽になった瞬間は、8kmおけスタート前と同じくらいに超えられた。どうもありがとうございます。

おかげ様で完走できました。制限時間が迫る中、ポイントを捉えて丁寧に施術して頂いたお陰です。ありがとうございます。(番号 〇〇〇〇)

◆NHKためしてガッテン！で「はり治療」特集 

昨年9月末に、NHKスペシャルで鍼灸や東洋医学について特集されたのをご覧になった方も多いのではないでしょうか。

今度は、2月20日(水)19時30分より、NHKためしてガッテンにて「はり治療」がテーマとなると予告されました！副題は、「慢性痛しびれが改善！逆子も治る！？東洋の神秘」だそうです。どうぞお楽しみに！

◆つくば鍼灸マッサージ師会
1993年(平成5年)に結成され、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。地域医療や市民生活において鍼灸マッサージや東洋医学がいかに活用できるかの啓蒙活動や、より良い業務を提供するための研鑽活動を行っております。

◆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いずれも、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。