

## 事務局より

### 【常総水害から丸4年】

この度、台風19号で被災された方々に、謹んでお見舞い申し上げます。我々が鍼灸・マッサージについて毎月、情報発信を始めて本号で48号となりました。その必要性を感じたきっかけである鬼怒川の氾濫で起こった常総市の水害から、丸4年が経ったということでもあります。

その後、熊本地震や広島土砂災害、そして今年は大型台風による大停電や河川氾濫と、日本列島では毎年災害が起きている。その度に各地で避難所が開設され、慣れぬ避難生活で心身を消耗している避難者が出ています。

常総水害では、水が引いた後の避難者たちが日中に被災した家屋を片付け、心身ともに疲弊した状態で夜に避難所へ帰ってきていました。我々は避難所でマッサージのボランティア活動をさせていただき、「お疲れでしょう」と肩などに手を置いて疲れた部位、凝っているところを柔らかくほぐしていると、被災直後の不安を言葉にされるのが、しばしばありました。

日常生活においても、体に触れる技術だからこそできる役割があると思います。ともすれば薬物中心となってしまっている現代日本の医療の中で、“徒手療法の技術だからこそできること”をもっと伝え広めていきたいと願う今日この頃です。

【つくば鍼灸マッサージ師会事務局】

## 国体でも鍼灸マッサージが活躍♪

先日、いきいき茨城ゆめ国体ゆめ大会が行われ、鍼灸マッサージの団体は、協働して「スポーツ鍼灸マッサージいばらき」という任意団体としての旗印の下で活動しました。国体競技においては、バドミントンとセーリングの選手や帯同チーム員を施術し、大会メイン会場にてブース出店で無料施術体験の機会を設けました。(全国障害者スポーツ大会でも3種目に参加予定でしたが、台風19号のため中止となりました)



期間中、実に400名を超す選手やスタッフ、来場者に鍼灸やマッサージの体験をして頂きました。プロスポーツの世界でも高い評価が得られている鍼灸の実態を感じて頂く機会を示せて良かったと思います。

### ★ご存知ですか？～在宅高齢者助成事業

70歳以上のつくば市民は、1回1000円を割引かれる助成券を申請できます(自費施術時のみ)。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。

## 災害時の体調変化について

### 【災害時の患者様の傾向について】

台風19号の通過後の患者様に見られた症状について、2つの事例をご報告いたします。

◆避難所で一夜を過ごしたA様は、身の回りの心配と慣れない避難所のストレスでお疲れのご様子でした。

極度の緊張から頭痛や喉、胃の不快感が生じ、下肢には冷えが見られました。主訴に関連する手足のツボに鍼で刺激を与えて緊張を緩め、腰下肢をお灸で温めて身体のバランスを整えたところ、症状が無くなり楽になりました。

◆ご自宅で台風をやり過ごしたB様は、テレビの前でじっと動かずに被害状況を延々と視聴しておられました。激しい雨風で夜は眠れなかったそうです。肩や背中に筋緊張が見られ、血圧も普段より上昇しておられました。マッサージやストレッチ、軽い運動などで筋肉を動かして緊張を緩めたところ、気持ちも緩やかになって「今日はよく眠れそう」と喜んで頂きました。



【まとめ】常総水害時にも感じられたのですが、災害時には、身体が緊張して血圧の上昇と睡眠不足が多く見られるようです。避難所ではじっとして過ごすため、代謝が悪くなり、水分も不足しやすくなります。ご自宅で過ごす方もテレビを長時間見て過ごすため、身体はかたまり、運動量が減ってしまいます。その結果、心身のめぐりが悪くなり、さらなる悪循環に陥る可能性が考えられます。

災害の前後は想像以上に身体も心も疲れていますので、適度に休めたり、発散させたりしながら、復旧に向かって進んで行きましょう。(つくばの“のんき治療院”・谷島)

最後までお読みいただき、ありがとうございます。  
当会や在宅医療マッサージ、東洋医学について、  
ご興味・ご関心をお持ち頂きましたら幸いです。

### ◆つくば鍼灸マッサージ師会

平成6年からつくば市内で活動している鍼灸・灸・按摩マッサージ指圧の国家資格を持つ同業者グループです。  
つくば市において、鍼灸やマッサージ、東洋医学という医療手段を広めるべく、さまざまな形で活動しております。(2019年10月現在、マッサージ師16名・鍼灸師11名:計18名所属)

発行責任:事務局・つくば草の根はりきゅう院

編集局:こぼり治療院

連絡先は裏面をご参照ください。

◆ホームページ随時更新中!

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



つくば師会 🔍

## つくば鍼灸マッサージ師会 会員マップ [2019年10月現在]

### ◆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)
- ⑫ つくばの“のんき”治療院  
(つくば市千現 2-11-11-105、070-4222-7343)
- ⑬ つくば花室統合療術センター  
(つくば市上ノ室 2023-9、895-8378)

※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医学・東洋医学概論・臨床論を学び、臨床実習等を経て、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の施術は、いずれも、ツボと呼ばれる部位や、皮膚表面の圧痛(押し痛い点)、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。