

## 被災地支援に行きました

この夏の台風で被災された方々に、謹んでお見舞い申し上げます。

この度、台風19号がやってきた10月12日(土)の後、17日(木)、20日(日)、26日(土)、11月1日(金)、7日(木)と計5回、水戸市の避難所で、鍼灸マッサージ施術のボランティア活動を行って参りました。

活動初期は、現場の保健師の方にとっても被災者の体調確認が行き渡らせることができなかったタイミングだったため、我々が施術時にバイタルチェックや現病歴を確認したり、睡眠・食欲・便秘・体重の増減等を伺ったりすることは、参考にして頂けたようです。

現場の保健師の方は「片付けや生活環境、ストレスで肩や腰が辛い方は多い」と認識されていました。施術を受けた方の気になることを毎回まとめて保健師の方に伝えてきたため、「体の疲れや不調が軽減することで気持ちが安定したり、安眠できたり、日中作業することの応援にもなる」と評価して頂きました。

ご利用頂いた方々からの感想の一部をご紹介します；

- ・人生で初めてマッサージしてもらったよ。いやぁいいねえ。
- ・背中や体がぼかぼかだ。よく眠れそうだ。
- ・呼吸が浅くなっているようで、教わった深呼吸の方法をやってみよう。
- ・先生に体の動かし方を教わったよ。
- ・足の付け根の痺れが良くなった。



さて、被災して1ヶ月が経ち、片付けや泥掻き等の作業も落ち着いてきたようです。避難されている方々も、自宅や公営住宅、アパート等に移動し始める段階となりました。11月10日(日)には避難所が移転することになりました。また、保健師の方によると、被災者の血圧は安定していると聞きました。実際には、施術時にバイタルチェックや問診で健康不安を疑う内容は少なくなかったのですが、水戸市内の鍼灸マッサージ師の営業妨害に繋がる恐れも考慮し、7日(木)をもって活動を終了しました。

今回は、当会の会員以外に、茨城県鍼灸師会や、つくば市『とも整骨院』(桜)、筑波技術大学附属東西医学統合医療センター(春日)、洞峰パーク治療院(千現)の先生方にもご協力を頂きました。この場を借りて、厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

昨今、災害が頻発しているため、より良い対応のために、今後も対策を講じていきたいと思っております。鍼灸師・マッサージ師として、十分な社会貢献ができるよう励む所存ですので、ご支援のほど、よろしく願い申し上げます。

【つくば鍼灸マッサージ師会事務局】

## マッサージでできること48

【ストレスフルな体に気付いてもらった事例】

水戸市の避難所で生活を続けている40代半ばの女性が、「自分はまだまだ大丈夫」と思っていたようですが、急に疲れが表れたように感じて、家族にも促されて施術に来られました。施術前の血圧は150/100で、「高いですね～」と感想を伝えたら、「(被災前の)普段はこれより30は低いんですけどね」とのこと。被災から約1ヶ月弱経った時点でも、まだ高い状況でした。

体の反応を確認すると、東洋医学ではストレス過多と受け止められる内容がはっきりと表れていました。東洋医学では、精神的緊張を身体症状として受け取る診察法があり、

- ・みぞおちから胸肋部にかけての上腹部の筋緊張
- ・ギターのように強く張って感じられる手首の脈の形状
- ・ストレスに関係すると考えられるツボの反応
- ・舌を出してもらった際に動き方が震えている

などといった身体情報を元に総合的にその程度を東洋医学的に考察します。この女性には、上記全ての反応が顕著に出ていて、強いストレスがあると感じさせられました。



主訴は、被災前から時々感じる腰痛および左坐骨神経痛で、殿部や足趾への軽微な鍼刺激を行い、寛解しました。そのため、残りの施術時間は避難中の生活養生をお伝えしました。

ご本人はとても明るい性格で、「ストレスを感じないようにしているんです」と仰っていましたが、約1ヶ月に及ぶ精神的負担が身体にも及んでいることを自覚し、意識的に息抜きをして頂くよう、具体的にできることを一緒に考えました。また、保健師の方にも障りのない範囲で申し伝え、見守りをお願いしました。

(つくば草の根はりきゅう院・小池)

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11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 🔍