

鍼灸医学が考えること

【 コロナ禍で我々ができること 】

はじめに、新型コロナウイルス感染症対策に従事する医療・福祉関係の方々やその方々の生活を維持するために営業を続ける事業者の方々に対し、感謝いたします。

ご承知のように鍼灸やマッサージは、手を触れて行う施術です。体調や体質を把握するために、脈や腹・頭・体幹・手足などの体表面を触り・動かすなどして評価した上で、考えられた治療方針に従って手足や体幹に鍼・灸・あん摩マッサージ指圧を行い、体調の改善を図る医療技術です。

我々の施術は、接触が基本であるため、新型コロナウイルスに関わらず、感染対策としての手指消毒・用具殺菌・器具滅菌等の衛生処理は当然教育されていますし、各治療院で対応しています。

ところで、感染対策として人々ができることは「うがい、手洗い、三密を避けること」「しかない」と仰る方を多く見掛けます。

自然治癒力を活かす発想を持って臨床に立つ我々は、他にもたくさんの“できること”を勧めています。当たり前と思われるかもしれませんが、睡眠時間を十分に確保する・適度な運動と積極的な休息・胃腸機能のための適切な食事内容と量といった「養生」の内容は、基礎的な免疫力を維持するだけでなく、様々な症状でお悩みの患者様のお身体の負担を減らします。症状改善や治癒、免疫力向上を目指すためにも、必要不可欠なものとしてお伝えすることが多いものです。

コロナ禍に関わらず、日々の暮らしで少しでも心地よく過ごすためのお手伝いを、これからも進めて参りたいと存じます。

(つくば鍼灸マッサージ師会事務局)

季節のコラム～コロナ禍において

松尾芭蕉が『奥の細道』で冒頭に記載したことで有名な「足三里」というツボは、健康長寿を保つ効能で知られています。中国鍼灸学会「COVID-19のための鍼灸介入ガイドライン(第2版)」では、自宅隔離された患者や退院患者に対し、このツボへの灸刺激が有効であると紹介されています。

服薬や安静だけでなく、皮膚への刺激も体調を改善できる有効な手段です。日本でも、こうした手段がもっと知られて欲しいと願っています。

(つくば草の根はりきゅう院 小池)



膝下から指4本分、下にある。

鍼灸マッサージの事例6

【 スポーツ選手に対する鍼灸マッサージ施術の事例 】

Aさん(20代)はプロゴルファーで、ツアーに参戦しているため、心身のコンディションやケガの状態に応じて来院されています。

来院のきっかけは、Aさん担当のアスレティックトレーナーからの依頼であり、ツアーの前後やトレーニング期間中に動きの悪さや痛み、パフォーマンス低下がみられるといらっしゃいます。

今回は、1ヶ月ほど前のトレーニング中に右肩を痛め、トレーナーのケアやトレーニングを続けても経過が思わしくないため、来院されました。今シーズンはコロナの影響でほぼツアーがなく、上半身強化を目的にトレーニングを例年以上にハードにこなしていました。肩関節と肩甲骨のトレーニング時に、一瞬痛みを感じ、その後トレーニングは続けられたようですが、翌日から痛みが続き、なかなか消えませんでした。身体の状態とスイングを確認したところ、右回旋腱板(特に棘下筋)の機能障害と圧痛、肩甲骨や胸郭、脊柱の可動域制限やフォームの不具合がみられ、痛み

や動きを改善するために、鍼とマッサージの施術を行いました。回旋腱板および頸肩背部への施術により、痛みと共に動きが改善され、スイング時の痛みや動きも改善されました。その後は、練習やトレーニングをしながら経過を見てもらい、状況によって再度施術することにしました。身体の状態や施術については、施術後に担当トレーナーへ報告し、しっかりと連携を図りました。

治療院に来院される方も訪問でマッサージや鍼灸をされる方もスポーツ選手も、各専門職と連携しながら施術することが大切だと考えています。それぞれの心身の辛さや様々な問題などをチームとなってサポートできるように今後も取り組んで参りたいと思います。

(こぼり治療院 小堀)



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・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。(2020年7月現在、マッサージ師18名・鍼灸師13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 [2020年7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)
- 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
(つくば市観音台 1-28-6-101、070-4222-7343)
- ⑬ 洞峰パーク鍼灸院
(つくば市二ノ宮 2-17-10-203、029-897-3150)
- ⑭ はりきゅう整体 ホワイトアイリス
(つくば市高見原 3-3-104、050-1113-1117)
- ⑮ すー治療室
(つくば市天久保 4-8-4-102、090-5303-6599)

※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。



◆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。