

さきたま

埼玉県鍼灸師会は厚生労働大臣免許保有者でつくる県内唯一の「はり師」及び「きゅう師」専門の公益社団法人です。

第190号

令和2年7月1日
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会
会長 河原保裕

事務所

〒330-0802 埼玉県さいたま市大宮区宮町2-3-1
第2大矢部ビル 2F東

TEL 048-645-0416

HPアドレス <http://saitama.harikyu.or.jp>

事務所メールアドレス saishinkai@gold.ocn.ne.jp

〈広報委員長〉 大谷尚子

〈編集委員長〉 阿部 琴美

行事予定表

7月
19日(日) 令和2年度第1回学術講習会
26日(日) 療養費等個別指導会

8月
2日(日) 厚生労働大臣免許保有証申請事務手続き受付日
30日(日) 療養費等個別指導会
厚生労働大臣免許保有証申請事務手続き受付日

令和2年度 第1回療養費等 適正運用研修会についてのお知らせ

7月19日に予定しておりました、令和2年度第1回療養費等適正運用研修会は、新型コロナウイルス拡大防止のため中止とさせていただきます。

研修会は行いませんが、埼玉県鍼灸師会の会員で療養費を取り扱っている先生方には、資料を配付いたしますのでご確認ください。それを以て出席扱いと致します。

令和2年度 埼玉県鍼灸師会 第1回学術講習会開催のお知らせ

令和2年度第1回学術講習会はスポーツをテーマに3名の講師をお迎えして、オンラインセミナーでの開催となります。COVID-19の世界的大流行という危機的状況に対しても、我々鍼灸師は歩みを止めることなく学術講習会を行いたいと考えています。

日時: 令和2年7月19日(日)午後1時～
(入室開始は午後0時30分～)

テーマ: スポーツと鍼灸

講演1 (午後1時10分～午後2時20分)
「アスリートの自律神経症状に対する鍼灸治療」

講師 アイム鍼灸院総院長
横山 奨 (Show Yokoyama) 先生

講演2 (午後2時30分～午後3時40分)
「アスリートに対する鍼灸師の役割
—星稜高校野球部のトレーナー活動を中心に—」

講師 二葉鍼灸療院院長
田中 良和 (Yoshikazu Tanaka) 先生

Essential Lecture:
鍼灸業界の現状を語る (午後3時50分～午後4時50分)

「鍼灸師会の現状と新たな展望
—東京都鍼灸師会の取り組みと戦略—」

講師 湘南慶育病院鍼灸科部長
鳥海 春樹 (Haruki Toriumi) 先生

参加費: 埼玉県鍼灸師会 会員・育成学生 無料、
埼玉鍼灸学会会員 1,000円、
会員の従業員・日本鍼灸師会会員・全日本鍼灸学会会員 1,500円、
一般 2,500円、一般学生 500円

振込先: 埼玉りそな銀行 大宮支店
普通 6256290 公益社団法人埼玉県鍼灸師会

申込方法: QRコードからアクセスいただき、
ご登録ください。

※オンラインセミナーのため、7月18日
(土)までに登録と振込が完了している方に
URL・ID・パスワードの発行をいたします。



連絡先: 埼玉鍼灸師会学術委員会事務局
担当 菊池 友和、高橋雅明、小峰 拓也、堀部 豪
TEL&FAX: 049-276-2108, 049-276-2113
E-mail: saishinkaihari9@gmail.com

※本講習会は(財)東洋療法研修試験財団の生涯教育研修制度認定講習会です。
※共催: 埼玉鍼灸学会

令和2年度 第2回学術講習会のご案内

日時: 2020年9月6日(日)午後1時～午後5時30分(予定)
会場: 呉竹医療専門学校
(場合によってはオンラインセミナーとなります)

テーマ: 「百聞は一見にしかずー伝統鍼灸ー(仮)」

講演: 「経絡治療による鍼灸治療の基本」
講師 さざなみ鍼灸院院長 橋本巖先生
「東方会式による鍼灸治療の基本」
講師 夢恵堂二十人坂鍼灸院院長 津田雅樹先生
「北辰会方式による鍼灸治療の基本」
講師 北辰会代表理事 藤本新風先生

※詳細は次号に掲載いたします

厚生労働大臣免許保有証申請の 事務手続きについて

厚生労働大臣免許保有証を希望される先生は埼玉県鍼灸師会事務所(TEL048-645-0416)にて手続きを受け付けます。あらかじめ、埼玉県鍼灸師会にご連絡のうえ、受付日時に必要な書類をご持参ください。また、手続き代金は会から指定された口座に受付日3日前までにお振込みください。必要書類等については埼玉鍼灸HPからダウンロードしてご使用いただけます。詳細は埼玉鍼灸HPでご確認ください。

受付日時: 8月2日(日)、8月30日(日)の午前10時～正午

埼玉鍼灸会会員は郵送にて手続きを受け付けます。
※5年経過した保有証の更新も受け付けます。

病気について学ぼう

「新しい生活様式」での熱中症対策

「新しい生活様式」とは長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染への対策をこれまで以上に日常生活に定着させ、持続させることを指します。

①身体的距離の確保(できるだけ2m)、②マスクの着用、③手洗いと、日常生活での「3密(密集、密接、密閉)」の回避が求められています。

働き方については、テレワークや時差通勤を。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

(1)暑さを避けましょう

- ・エアコンや扇風機を利用するなど、部屋の温度を調整(冷房時でもこまめに換気を行い、部屋の空気を入れ替える必要があります。室内温度が大きく上がらないよう注意しながら、定期的な換気を行いましょう)
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

(2)適宜マスクを外しましょう

- ・気温や湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・マスクを着用している間は、負荷のかかる作業や運動は避ける。
- ・周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩する。
- 外出時は日陰での休息や、涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用しましょう。

(3)こまめな水分補給

- ・のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がける。
- ・1日あたり2リットルを目安に
- ・大量の汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

(4)日頃から健康管理をしましょう

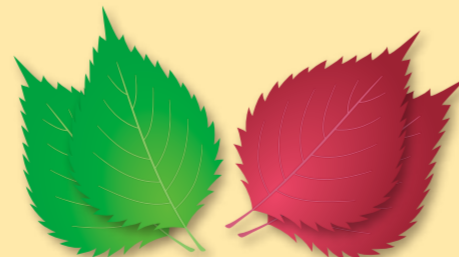
- ・定時の体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅静養する

(5)暑さに備えたからだ作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動
- ・水分補給をしながら、無理のない範囲で(毎日30分)

(厚生労働省の情報より抜粋)

旬の食べ物を食べて元気になろう!



今回の旬の食べ物は「紫蘇(シソ)」です。

紫蘇は青紫蘇の葉の部分を一般的に大葉といって、刺身の付け合わせや素麺やうどんの薬味、天ぷらにして食べることが多いでしょうか。実の部分も刺身の添え物としても活躍しています。赤紫蘇は梅干しの色付けや、紫蘇ジュース、ゆかりふりかけとして馴染みです。

そんな紫蘇の旬は青紫蘇が6～9月(実は10～11月)、赤紫蘇は6～7月。縄文時代の遺跡からも見つかる程昔から日本にあり、漢方薬や薬膳としても食されています。

紫蘇の栄養で特に注目したいのは「βカロテン(ビタミンA)」です。ビタミンAの効果効能は、のどや鼻などの粘膜や皮膚を丈夫にする、視力を正常に保つ、免疫力の向上、抗酸化作用による老化防止、生活習慣病予防…。βカロテンというと人参などが多く含まれているイメージですが、同じ量に含まれる量としては人参の1.3倍です!

そして紫蘇に含まれるペリラルデヒドは、胃酸の分泌を促します。これにより食欲が増しますし、抗菌作用も発揮されて毒素をやっつけ、食中毒などを予防します。

更に、エネルギーの元となる栄養が豊富に含まれている為、疲労回復に繋がります。また、中には精神を安らげたり、落ち着かせたりする成分も含まれているので、ストレスの解消や、不眠の改善にも役立つのです。

まだまだコロナウイルスの感染拡大に予断を許さない状況です。色々なことに気を使って疲れた心身に、サッパリとした香りとうま味の紫蘇を食べて、リフレッシュして元気になりましょう!!

協賛各社
(順不同)

医道の日本社・ヨシダ商事・ホシノ医療機器株式会社・アフラック募集代理店 株式会社むらた・セイリン株式会社・昭和エンタープライズ・ソーシンメディック
サンケイワーク