

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191号

令和2年9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.harikyuu.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

9月
6日(日) 第2回学術講習会
27日(日) 療養費等個別指導会
10月
25日(日) 療養費等個別指導会

令和2年度 第1回学術講習会報告

令和2年度第1回学術講習会は7月19日(日)に初のオンラインでの開催となり、二葉鍼灸療院院長 田中 良和先生には「アスリートに対する鍼灸師の役割 一星稜高校野球部のトレーナー活動を中心に」の演題で、アトム鍼灸院総院長 横山 奨先生には「アスリートの自律神経症状に対する鍼灸治療」の演題で実技を交えてご講演いただきました。

また、Essential Lecture「鍼灸業界の現状を語る」では湘南慶育病院鍼灸科部長 鳥海 春樹先生に「鍼灸師会の現状と新たな展望 一東京都鍼灸師会の取り組みと戦略」の演題でご講演いただきました。

今回はオンライン開催の特徴を生かし、事前にYouTubeで「今回の見どころ」を配信したり、LINEのオープンチャットを開設し事前・事後に質問受付などをしたりしました。

更に、視覚障害の先生方にもご参加いただけるよう、筑波大学附属盲学校の前田先生に視覚障害者のPC操作(音声PC)についてご対応いただきました。

なお、当日参加できなかった先生方からの要望があり、後日YouTubeでも視聴可能になりました。



横山奨先生



横山先生の実技



田中良和先生



鳥海春樹先生

(公社)埼玉県鍼灸師会 第2回 学術講習会のお知らせ

令和2年度第2回学術講習会を下記の日程で開催いたします。今回は会場またはリモートで聴講できるハイブリッドで行う予定です。リモート環境が無いなどで会場での参加をご希望される方は早めに参加申し込みを行ってください(先着50名)。

新型コロナウイルスの感染が拡大した場合は会場参加を中止し、リモートでの開催に変更の可能性がありますので、予めご了承ください。

日時:2020年9月6日(日)午後1時~
(受付開始 午後0時30分)

会場:呉竹医療専門学校+オンラインのハイブリッド講習会
※呉竹医療専門学校での受講は50名の人数限定です。
(〒330-0854 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-185-1)

テーマ:「伝統医療 百聞は一見に如かず」

講演:「経絡治療の考え方と基本手技」

講師 経絡治療学会 学術部員

いわなみ鍼灸院 院長 橋本巖先生

「東方会方式の考え方と基本手技」

講師 東方会副会長 夢恵堂 院長 津田 昌樹先生

「北辰会方式の考え方と基本手技」

講師 藤本玄珠堂 院長

(一社)北辰会代表理事 藤本 新風先生

事前参加費:埼玉県鍼灸師会会員 無料、育成学生 500円、

埼玉鍼灸学会会員 2,000円、

埼玉県鍼灸師会会員の従業員 3,000円、

日本鍼灸師会会員 3,000円、

日鍼会 関東信越ブロック会員 2000円、

全日本鍼灸学会会員 3,000円、

一般 5,000円、一般学生 1,000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

参加申込:Googleフォームから参加申し込みをしてください。

ネットでの申し込みができない先生は埼玉鍼灸会事務所
(TEL048-645-0416)にご連絡ください。

申し込み締め切り 9月4日(金)

連絡先:埼玉県鍼灸師会学術委員会事務局

担当 菊池 友和、小峰 拓也

高橋 雅明、堀部 豪

TEL&FAX:049-276-2108

E-mail:saishinkaihari9@gmail.com



※本講習会は(財)東洋療法研修試験財団生涯教育研修制度認定、(公社)全日本鍼灸学会認定C講座の講習会です。

※後援 日鍼会関東信越ブロック

(公社)埼玉県鍼灸師会 第3回 学術講習会のお知らせ

令和2年度第3回学術講習会を下記の日程で開催いたします。詳細は次号及び埼玉県鍼灸師会のホームページに掲載いたします。

新型コロナウイルス感染拡大の場合、オンライン セミナーまたはハイブリット方式での開催になる可能性がありますので、予めご了承ください。

日時:2020年11月15日(日)午後1時~
(受付開始 午後0時30分)

会場:埼玉医科大学 かわごえクリニック(予定)
(埼玉県川口市脇田本町21-7)

テーマ:「女性目線の鍼灸治療」

講演:「木下晴都先生から学んだこと(仮)」

講師 大谷鍼灸院院長

埼玉県鍼灸師会理事 広報委員長 大谷 尚子先生

「痛くない鍼の打ち方」

講師 杏林堂院長代行 北川 美千代先生

「小児はりの実際」

講師 まり鍼灸院院長 中村 真理先生

連絡先:埼玉県鍼灸師会学術委員会事務局

担当 菊池 友和、小峰 拓也 高橋 雅明、堀部 豪

TEL&FAX:049-276-2108

E-mail:saishinkaihari9@gmail.com

※本講習会は(財)東洋療法研修試験財団生涯教育研修制度認定、(公社)全日本鍼灸学会認定C講座の講習会です。

病気について学ぼう

狭心症・心筋梗塞を予防しましょう

狭心症・心筋梗塞は冬場に多い傾向がありますが、暑い時期も油断は禁物です。発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。脱水症状を起こさないよう適切な水分補給が大切です。

狭心症・心筋梗塞の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者だけでなく、働く世代も注意が必要です。冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。

狭心症・心筋梗塞のリスクを高める生活習慣

運動をほとんどしない。過食しがち。お菓子が好き。野菜・海藻類・大豆製品をあまり食べない。肉料理が中心。魚はあまり食べない。塩分の濃い味が好き。飲酒の機会が多い。ストレスが溜まりがち。睡眠時間が6時間以下。喫煙。

狭心症や心筋梗塞などを遠ざける生活習慣改善

1.高血圧を防ぐ

高血圧の最大の原因は塩分のとり過ぎによるものです。味付けには香辛料やだし・酢などを上手に使用して、減塩しましょう。

2.脂質異常を防ぐ

肉の脂身や動物性生クリームなどの乳製品などに多く含まれる飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを増やします。

一方、オリーブ油やゴマ油、魚の油に多く含まれる不飽和脂肪酸は、これらを減らす働きがありますので、良質の脂質を選び、必要な量だけをとり心にかけてください。

3.高血糖を防ぐ

食事は腹八分目を心がけ、野菜・海藻・大豆製品もしっかりとりましょう。甘いお菓子やアルコールは取り過ぎないようにしましょう。

4.たばこを吸わない

喫煙は心臓病だけでなく、多くの生活習慣病を招く危険因子です。喫煙者のみならず、身近な家族の健康も害します。「今すぐ禁煙!」

旬の食べ物を食べて元気になろう!

今回の旬の食べ物は「里芋(さといも)」です。

里芋は日本では縄文時代から栽培され、江戸時代までは、芋の主役だったといわれています。また里芋と呼ばれている芋にも色々な種類があります。

一般的に出回っている里芋は、「土垂(どたれ)」という品種が多く、親芋を中心に周りに小さな子芋が増えていきます。その小芋がスーパー等でよく見る里芋です。また里芋は根の部分ではなくて、茎の部分が肥大したものです。

他にはたけのこ芋のように親芋を主に食べる品種や土垂などのように子芋だけ食べるもの、また、えび芋のようにそのどちらも食べるものとあります。中には、ズイキや八つ頭のようにそこから伸びる葉茎も食べるものもあります。

次に栄養素ですが、里芋はカリウムを多く含んでいて、カリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。更に血液がサラサラになり脳梗塞・心臓疾患の予防にも期待できます。食物繊維も多いため、便秘にも効果があります。

そして里芋のネバネバの元となるガラクトタンという成分は、脳細胞を活性化して認知症予防や物忘れ防止に期待できます。更にガラクトタンは血中のコレステロールを血管壁につくのを防ぐ効果があるとされています。

里芋のぬめりにはムチンも含まれていて、体内に入るとグルクロン酸という成分に変わり、胃・腸壁の潰瘍予防・肝臓強化に役立ちます。

近年はじゃがいもやさつまいもがメジャーになり、下処理に少し手間のかかる里芋は食卓に上がりにくくなっていませんか?

これからが旬の根菜。お鍋や煮ころがし…和食には欠かせない里芋を是非食べて元気に過ごしてください!!



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