

# 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193号

令和3年1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](mailto: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

- 1月  
24日(日) 療養費等適正運用個別指導会  
24日(日) 第3回学術講習会
- 2月  
28日(日) 療養費等適正運用個別指導会

## 令和2年度 第3回学術講習会報告

令和2年度第3回学術講習会は令和2年11月15日(日)に会場(埼玉医科大学かわぐえクリニック)とオンラインのハイブリットで開催されました。

午前中には、まり鍼灸院院長、森ノ宮医療大学非常勤講師中村真理先生の特別セミナー「経営戦略はEBMから 臨床研究が経営に結びつく」があり、中村先生の治療院経営についてお話いただきました。

午後からはテーマ「女性目線の鍼灸治療」として、引き続き中村真理先生に「小児はりの実際」を、その後は大谷鍼灸院長 大谷尚子先生に「木下晴都先生から学んだこと(交叉刺・傍神経刺)」を、杏林堂院長代行 北川美千代先生に「痛くない鍼の打ち方」のご講演及び実技供覧をしていただきました。

今回は映像・音声プロに依頼して、手元まで鮮明に撮影された画像がオンライン参加の方にも好評でした。



中村真理先生



中村先生の実技



大谷尚子先生



大谷先生の実技



北川美千代先生



北川先生の実技



プロの撮影スタッフ

## 令和2年度第2回 埼玉鍼灸学会認定研修C講座 (埼玉県鍼灸師会令和2年度第4回学術講習会)のご案内

日時: 令和3年1月24日(日)  
午後1時~午後5時(受付開始 午後0時30分)

場所: 埼玉医科大学かわぐえクリニック  
(埼玉県川越市脇田本町21-7)  
及びオンラインのハイブリッド講習会  
※新型コロナウイルス流行拡大の状況によりオンラインのみの開催に変更の可能性があります

パネルディスカッション: 「慢性疼痛に対する鍼灸治療戦略」  
講師: 現代医学的鍼灸治療の立場から 吉川恵士先生  
古典的鍼灸治療の立場から 小泉智裕先生  
中医学的鍼灸治療の立場から 齋藤隆裕先生

事前参加費: 埼玉鍼灸学会会員2,000円、  
埼玉鍼灸師会会員2,000円、  
埼玉鍼灸会育成学生500円、  
埼玉鍼灸会会員の従業員3,000円、  
日本鍼灸師会会員3,000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 騎西支店 普通3780430  
埼玉鍼灸学会

参加登録方法: 事前参加登録フォームから  
参加申し込みしてください。  
(事前申込期限 2021年  
1月18日(月)午後5時30分)



▲事前参加登録フォーム

連絡先: 埼玉鍼灸学会事務局  
(担当 菊池友和、小峰拓也、堀部豪、高野広行)  
TEL&FAX: 049-276-2108, 049-276-2113  
E-mail: [saishinkaihari9@gmail.com](mailto:saishinkaihari9@gmail.com)

※本講習会は(公財)東洋療法研修試験財団・生涯教育研修制度認定講習会です。  
※(公社)全日本鍼灸学会の認定研修会です。

## 埼玉鍼灸学会主催「鍼通電療法セミナー」

日時: 令和3年1月24日(日) 午前10時~正午  
会場: 埼玉医科大学かわぐえクリニック(会場参加のみ)  
講師: 吉川恵士先生  
先着20名 事前参加登録者のみ受講可能  
参加費: 参加申込等の詳細は埼玉県鍼灸師会HPにてご確認ください。

## 病気について学ぼう

### 誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)

誤嚥性肺炎とは、本来気管に入ってはいけない物が気管に入り(誤嚥)、そのために生じた肺炎のことです。

老化や脳血管障害の後遺症などによって、飲み込む機能(嚥下機能)や咳をする力が弱くなると、口腔内の細菌、食べかす、逆流した胃液などが誤って気管に入りやすくなります。

体力の弱っている高齢者では命にかかわるケースも少なくない病気です。誤嚥そのものは完治することが難しいため、口腔ケアによって細菌や食べかすを減らし、口腔の清潔を保つことが安全かつ効果的な予防法です。

### 不顕性の誤嚥(隠れ誤嚥)

寝ている間に少量の唾液や胃液などが気管に入って起こるもので、本人も自覚がないため、繰り返し発症することが多い。唾液には口腔内の細菌が含まれていて、肺の中で細菌の繁殖やウイルス感染を引き起こし、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。

### 誤嚥性肺炎予防

#### 誤嚥対策

#### ●飲み込む力を鍛える

食事の前に、手のひらを開いたり閉じたりする、首を回す、足踏みをする、肩たたきをするなどして全身の筋肉をほぐし、飲み込む筋肉をリラックスさせると、誤嚥予防につながります。

また、舌で頬を内側から押す動作は、飲み込む力を鍛えることにつながります。

#### ●よく噛んでゆっくり食べる

急いで食べると誤嚥のリスクが高まるので、30回以上よく噛んでゆっくりと食べましょう。

#### ●食後すぐに横にならない

食事のときはきちんと座って食べて、食後すぐに横にならないようにしましょう。

#### ●ながら食事をしない

新聞やテレビを見ながら食事をすると、そちらに気を取られて飲み込むことがおろそかになり、誤嚥しやすくなります。

#### ●飲み込んでから次の食べ物へ

口にあるものをしっかりと飲み込んでから、次の食べ物を口に運ぶようにします。

#### ●飲み込みやすい食品を取る

とろみをつけたり、ゼリー状にしたり、細かくカット(お餅なら5mm角が目安)すると誤嚥しにくくなります。

#### その他の対策

#### ●口の中を清潔にする

口腔内の細菌をできるだけ減らすために、歯と歯の間、歯と歯肉の境目などに注意しながら丁寧に歯みがきをして、口腔内を清潔に保ちましょう。

入れ歯もしっかり洗浄して清潔な状態を保ちます。

## 旬の食べ物を食べて元気になろう!

今シーズンの冬は寒くなるのが少しゆっくりだったからか、冬野菜の成長がとても良いそうです。今回の旬の食べ物は、農家の患者さんが出来すぎるー!とっていた冬野菜「ブロッコリー」です。

ブロッコリーはケールが祖先にあたるアブラナ科アブラナ属の植物で花芽を食べる野菜です。地中海沿岸が原産とされ、ローマ時代から日常的に食べられていたという記録が残っています。日本へは明治時代になって入ってきました。最も美味しい旬の時期は11月頃から3月頃ですが、輸入品や国内でも収穫時期をずらしながら各地で栽培されているので通年安定して流通しています。

ブロッコリーの栄養価としては、ビタミンCが非常に豊富です。1gあたりの含有量で見るとレモンより多く、更に食べやすさから考えても非常に摂りやすいといえます。疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止に効果があります。さらに葉酸も多く含まれていて、葉酸は正常な細胞の増殖を助ける働きがあります。葉酸が不足すると舌炎や精神神経異常が起こるそうです。

まだまだ寒い日が続きますから、旬のブロッコリーが入った温かいシチューなど良いですね。ビタミンCを沢山摂ってウイルスに負けない元気な体になりましょう!



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