

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196号

令和3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.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

7月	
15日(木)	オンラインサロン彩(臨床研)
18日(日)	療養費等適正運用研修会(オンライン)
25日(日)	療養費等個別指導会
8月	
1日(日)	厚生労働大臣免許保有証申請 事務手続き受付日
19日(木)	オンラインサロン彩(臨床研)
29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

オンラインサロン「彩」のご案内

この度、鍼灸の情報交換や技術・知識の研鑽を目的とした「オンラインサロン「彩」」を開設することとなりました。このオンラインサロンでは毎月第3木曜日午後9時からの臨床研究会や年に2回の療養費等適正運用研修会などにも参加できます。他にも随時コンテンツ追加して参ります。

参加方法はzoomによるリアルタイムの参加とFacebook上におけるアーカイブでの受講が可能です。(リアルタイムに参加することで講師に直接質問することも可能です。)

さらに、オンラインサロン「彩」は東洋療法研修試験財団生涯研修制度2ポイントも取得できます。

臨床研究会年時予定(仮)

6月 河原保裕先生(中医学) 7月 療養費等適正運用研修会 石川晶久先生(美容鍼灸) 8月 山口智先生(現代医学) 9月 吉野誠先生(経絡治療) 10月 三上孝先生(北辰会) 11月 森山富代先生(小児鍼) 12月 山口綾子先生(スキンタッチ) 1月 療養費等適正運用研修会 2月 鍼灸普及推進講座 宮川浩也先生(お灸) 3月 森孝史先生(積聚治療)

利用料金 埼玉県鍼灸師会会員及び育成学生 無料
1ヶ月 学生500円 鍼灸師1,500円
埼玉りそな銀行 大宮支店 普通 6256290 公社埼玉県鍼灸師会にお振込みください。

参加方法 グーグルフォームからご登録ください。



埼玉りそな銀行 大宮支店 普通 6256290 公社埼玉県鍼灸師会にお振込みください。



埼玉りそな銀行 大宮支店 普通 6256290 公社埼玉県鍼灸師会にお振込みください。

ご質問などがございましたらsaishinkaihari9@gmail.comにご連絡ください。

令和2年度 生涯研修修了証書授与者

『生涯研修』は、財団法人東洋療法試験研修試験財団が実施している講習会等に出席し、25単位以上取得すると修了証書が授与されます。令和2年度はコロナ禍の最中でしたが以下の21名が修了しました。

長谷川賢司、村上悟、遠藤賢弥、河原保裕、小嶋樹、小峰拓也、山崎利夫、高橋雅明、阿部洋二郎、大谷尚子、加藤政明、鈴木優仁、小内愛、吉野誠、堀部豪、川畑充伸、菊池友和、長谷川貴飛、山口智、渡邊保雄、森孝史(敬称略)

令和3年度 第1回療養費等適正運用研修会のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、令和3年度第1回療養費等適正運用研修会はオンライン開催といたします。受講を希望される方は「鍼灸オンラインサロン「彩」」の登録をお願いします。

日時: 令和3年7月18日(日)午前10:30~12:00

内容: 支給申請書等の押印廃止に関して
長期・頻回施術患者を償還払いに戻す仕組みに関して

研修会資料は事前に配布いたしますので、お手元にご用意して受講してください(資料配付は埼玉県鍼灸師会会員のみとなります)。昨年度同様、資料の受取りをもって出席扱いといたしますので、オンライン研修を受けなくても会を通しての療養費の取扱いができます。会員に限らず実務担当者の方が代理で参加されても構いませんので、ぜひ多くの方の出席をお願い致します。

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1日(日)、8月29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

【季節湯】でほっこりしませんか

8月「薄荷(ハッカ)湯」

今回は夏の季節湯のお話です。8月の季節湯は「薄荷(ハッカ)湯」です。

ハッカはミントとしてガムや歯磨き粉など、私達の生活に親しみがありますね。ハッカのスーッと清涼感をもたらす成分によるものです。スーッとすることで体を冷やすイメージがありますが、体内に取り込まれると末梢血管を広げて体を温めてくれます。薄荷湯は体を温める一方で、入浴後の発汗が少なく汗がさっと引くので、夏の入浴にぴったりです!

近年の夏は冷房を使わないと夏の危険がある程の酷暑が続いています。常に冷房の中にいるので体が冷えてしまったり、体がダルくなってしまったり…「冷房病」に悩まされる方も多そうです。そんな時は湯上がりや汗が引いて涼しく感じられる薄荷湯がもってこいです。

<薄荷湯の作り方>

1. 夏から秋の開花期に、地上部を摘み取ります。
2. そのままを両手いっぱい程、もしくは陰干して乾燥させたものを2つかみ分(30g)を布袋やティーバッグに入れます。
3. 2をボウルなどに入れ、上から約2リットルの熱湯をかけて15~20分ほど蒸らします。
4. 3の布袋を汁ごと風呂に入れ、よくかき混ぜます。(『湯の国Web』より)

※生の薄荷葉がない場合は、「薄荷茶」で代用可能。「薄荷茶」は自然食品店などで入手できます。
※薄荷葉を蒸留することにより得られる精油「薄荷油」を5~6滴、浴槽に入れるのもよいでしょう。「薄荷油」は、ハーブ店や薬局で入手できます。
※使用法については、すべてご自身の責任において行ってください。使用が不安な場合は、医師や専門知識のある人に相談しましょう。
※「バスクリン」WEBサイト参照

旬の食べ物を食べて元気になろう!

今月の旬の食べ物は「オクラ」です。

オクラの歴史は古く2000年以上前の古代エジプトでも栽培されていたそうです。日本には明治時代に伝わりましたが、一般的に流通するようになったのは昭和50年代と割りと新しい食材なのです。

オクラは緑黄色野菜で、βカロテンが多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変換され、視力や粘膜の健康を維持し、髪や皮膚の健康維持に効果的です。さらに、喉や肺など呼吸器系統を守る作用もあります。

オクラに含まれる独特のネバネバとした成分は、主にガラクトン、アラバン、ペクチンなどの食物繊維です。ペクチンは整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らします。またコレステロールを排出する作用でも知られます。

また、オクラにはピーマンの3倍のビタミンB1も含まれていて、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。免疫力アップや抗酸化作用を持つビタミンCも多いので、体の老化予防のためにも摂取すると良いでしょう。

そしてオクラを美味しく保存する方法はちょっと面白くて、少量の水を入れたビンにヘタを下にして入れます。フタやラップでビンの口をふさぎ、冷蔵庫の野菜室へ入れます。保存の目安は7~10日ほどです。

下ごしらえは塩をまぶしたまな板の上で転がす「板ずり」をするとうぶ毛が落ちて口当たり良く、色も鮮やかになるのでおすすめです。

更に…ご存じの方もいるかと思いますが、オクラは生でも食べられます。輪切りにしてサラダのトッピングや和え物にしても美味しいです!

夏バテ防止ネバネバ食材の代表格のオクラ。是非美味しく食べて、暑い夏を乗り越えましょう!

参考サイト「旬の食材百科」|REACH STOCK|「カゴメ・VEGE DAY」



協賛各社
(順不同)

医道の日本社・ホシノ医療器株式会社・ヨシダ商事・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