

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206号

令和5年3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

3月
26日(日) 療養費等個別指導会
4月
23日(日) 療養費等個別指導会

埼玉県鍼灸師会の活動

令和4年度 第2回 学術講習会(埼玉鍼灸学会主催)の開催

2023年1月22日(日)、埼玉鍼灸学会と共済で『令和4年度第2回学術講習会』をオンラインにて開催しました。
今回のテーマは「腰痛 臨床と研究の交流」で、「鍼を医療として証明するために必要なデバイス-placeboの現在地」の演題で東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授 高倉伸有先生に、「腰痛に対する鍼灸治療-臨床研究の最前線-」の演題で宝塚医療大学保健医療学部鍼灸学科教授 井上基浩先生に、「腰痛に対する鍼灸治療-開業鍼灸師のリアル-」の演題ではり処 愈鍼院長 小泉直照先生にご講演いただきました。また、講師によるディスカッションも行われました。

オンラインサロン-彩-の開催

第18回臨床研究会が令和4年12月15日(木)に「スポーツ鍼灸」のテーマで行われ、鍼灸院なごみ 院長 岩倉史先生に、現在行っている活動や、そこに至る経緯、ママさん鍼灸師への周囲の対応等のお話をいただきました。



岩倉 史先生

第19回臨床研究会が令和5年1月19日(木)に「医はき師による総合診療」のテーマで行われ、「てらぼん」こと日本内科学会 総合内科専門医・指導医 口之津病院 寺澤佳洋先生に「総合内科について」や、「鍼灸師免許を持った医師として」のお話をいただきました。



寺澤 佳洋先生

令和4年度第2回療養費等適正運用研修会が1月15日(日)からオンデマンドで配信され、健保委員長 村上悟先生にご講演いただきました。



村上 悟先生

令和4年度鍼灸普及推進講座のオンデマンド配信が1月15日(日)から行われ、「JIMTEFベーシックコース参加報告」のテーマで災害医療委員会 副委員長 田澤真理先生にご講演いただきました。



田澤真理先生

川口市マラソン大会 ランナーズケア報告

川口市マラソン大会が2022年12月4日(日)に川口市青木運動公園で開催され、埼玉県鍼灸師会川口地区が中心となりランナーズケアと鍼体験ブースを出展しました。埼玉県鍼灸師会会員7名のほか、呉竹医療専門学校の学生など9名が参加し、79名の方に鍼体験をしていただきました。



川口市マラソン大会

マラソン大会等のボランティアのお知らせ

記載のマラソン大会会場でボランティア施術を埼玉県鍼灸師会川口地区が中心となって実施します。会場お越しの際は、どうぞ鍼灸ボランティアをご利用ください。

■彩湖リレーマラソン 2023

3月19日(日)午前10時～
戸田彩湖 道満グリーンパーク陸上競技場

オンラインサロン-彩-臨床研修会のご案内

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-』は研修会・講習会・臨床研究会を開催しております。臨床研究会の参加方法は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。リアルタイムでご参加いただくと講師の先生に直接質問することができます。さらに、東洋療法研修試験財団生涯研修制度2ポイントが取得できます。

オンラインサロン-彩-の予定 臨床研究会

3月16日(木) 午後9時～
「山口智先生の鍼灸臨床、研究、教育の変遷から紐解くこれからの鍼灸」
埼玉医科大学 准教授 埼玉県鍼灸師会副会長 山口 智先生
4月20日(木) 午後9時～
演題・講師未定

毎月の利用料金 埼玉県鍼灸師会会員及び育成学生 無料
一般学生 500円、一般鍼灸師 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 QRコードからご登録ください。

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



病気について学ぼう

眼精疲労

眼精疲労とは

長い時間パソコンやスマホなどを使用し目を酷使し続けたり、メガネが合っていないかたりすると、疲れ目以外にも、首や肩のこり、頭痛、イライラ感などの症状が起きてきます。このように眼だけでなく、全身に疲れを感じる状態のことを眼精疲労といいます。眼を疲れさせないために、パソコン作業する際にはパソコン画面を見やすい位置にもってくるようにする。さらに、室内の照明などを改善する。机や椅子の高さなどを工夫し作業姿勢を正しくすると効果があります。

また、パソコン作業やスマホは、じっと画面をみつめる時間が長くなるので、まばたきの回数が減って涙が目の表面から蒸発しやすくなり、目が乾いてドライアイになります。

パソコンの連続作業をする場合は、1時間に一度、トイレに立ちたり、お茶を飲んだりして休憩を取ると疲れが溜まりにくくなります。ドライアイにはまばたきを心がける、部屋の加湿をする、エアコンの風に直接当たらないようにするなどをし、症状がひどい場合は眼科で目薬を処方してもらいましょう。

セルフケアとして蒸しタオルで目の上や周囲を温めると良いです。ただし、目の充血や熱感がある場合は冷たいタオルを当ててください。

(日本眼科学会、公益社団法人日本眼科医会 HP参照)

旬の食べ物を食べて元気になろう!

今回の旬の食べ物は「三つ葉(みつば)」です。

三つ葉は日本に昔からある香草の一種で、独特な香りから日本のハーブと言われていています。野生ものの旬は3月初旬～5月。スーパーでよく見る三つ葉はハウスで水耕栽培されている糸三つ葉という種類です。他に根三つ葉、切り三つ葉などがあります。

三つ葉の爽やかな香りには、クリプトネンやミツバエンという成分が含まれていて、食欲増進、消化を促す効果があります。更に精神を安定させてイライラを解消したり不眠症を解消したりする効果もあります。またβカロテンも多く含まれていて、抗発ガン作用や動脈硬化、抗酸化作用があり、肌の老化を遅らせる美肌効果や、喉や鼻の粘膜に作用して最近やウイルスから体を守る効果もあります。

カリウムも多く含まれ、ナトリウム(塩分)を外へ排出する効果があり、むくみの予防や高血圧の改善に効果があります。また肝臓の保護や貧血予防に効果がある鉄分も多く含まれています。

糸三つ葉はアクが少なく加熱すると独特な香りが減ってしまうので、お吸い物や茶碗蒸しに生で添えて食べるのが多いです。なかなかスーパーではお目にかかる機会は少ないですが、切り三つ葉や根三つ葉は茎がしっかりとっているのでおひたして食べるとシャキシャキした食感を楽しめます。是非旬の三つ葉も食べてみてください。



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