

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210号

令和5年11月1日
発行

公益社団法人 埼玉県鍼灸師会
会長 山口 智

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

11月
16日(木) オンラインサロン-彩-
26日(日) 療養費等個別指導会

12月
21日(木) オンラインサロン-彩-
24日(日) 療養費等個別指導会

埼玉県鍼灸師会の活動

オンラインサロン-彩-の開催

第26回臨床研究会が令和5年8月17日(木)に行われ「大宮地区活動から考える鍼灸業界の未来」のテーマで大宮地区長の楠本晋先生に、昭和・平成・令和にまたがり、これまで大宮地区が実施してきた、鍼灸普及活動や地区員交流についてお話いただきました。

第27回臨床研究会が令和5年9月21日(木)に行われ「脈診」のテーマで日本鍼灸理療専門学校 光澤 弘先生に、基本的な脈診のお話から、脈診により自然災害を回避できたお話まで、大変興味深いお話をいただきました。



楠本晋先生の活動



光澤弘先生

坂戸市中小坂自治会 元気会 健康講話

9月28日に坂戸市中小坂集会所で健康講話を行いました。1時間半の講話で、東洋医学の歴史や鍼灸の効果をお話した後、参加した皆様の多くの方々に鍼灸治療を体験していただきました。



講話を行う根岸隆行先生

オンラインサロン-彩-のお知らせ

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

令和5年11月16日(木)

「便秘に対する鍼灸治療」

有明医療大学 講師 谷口博志先生

令和5年12月21日(木)

「所沢地区活動から見る鍼灸業界の未来」(予定)

はらさわ鍼灸接骨院 院長 原澤清一先生

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。



熊谷地区活動(普通救命講習会) 参加者募集のお知らせ

普通救命は医療従事者である私達鍼灸師には必須の知識です。初めて受講される方はもちろん、以前の受講から3年以上経過した方も是非ご参加ください。どなたでも参加できます。

内容:普通救命講習会(心肺蘇生法・AEDを用いた除細動など)
日時:令和5年11月30日(木)

13:30~16:30(13:15までに会場にお入りください)

場所:熊谷市文化センター第二練習室(熊谷駅南口から徒歩5分)
熊谷市桜木町2-33-2 048-525-4553 駐車場有

定員:15~6名

参加費:無料

申込締め切り:11月25日(土)

申込先:おぎはら鍼灸院 荻原健太

(メール:info@ogihara-harikyu.com)

TEL:048-529-1666)までご連絡ください。

備考:参加者には後日、カードタイプの修了証が発行されます。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染状況などにより、参加人数が一定数に満たない場合には開催できない場合があります。

病気について学ぼう

頸腕症候群

「頸腕症候群」とは、病名ではなく、首、肩、腕のこり、痛み、しびれ等を伴う症状の総称です。鍼灸の保険治療適用疾患の一つでもあります。

■原因

神経や血管が圧迫、筋肉の疲労などにより症状が現れると考えられています。

これらは日常生活や職業における不良姿勢や同一姿勢の保持、単純動作の反復、不適切な動作環境、ストレスなどが原因となります。

頸腕症候群に見られやすい猫背は頸周りの筋肉に持続的な緊張状態が生じ、筋肉の循環不良による疲労や発痛物質の蓄積が生じやすい環境になります。

■症状

おもな症状として、首から肩、うで、手指にかけての痛みやこり、しびれに加え、だるさや脱力感、冷感、可動域の制限などが現れます。痛みは軽度のものから強い痛みまで、個人差があります。

自律神経失調症の症状や不眠、食欲低下などの心因性の症状が起こる場合もあります。

■検査・診断

問診による生活環境などの情報や診察所見から診断されることがほとんどです。

ほかの疾患と区別するためにX線検査、CT検査、MRI検査、採血などを行う場合もあります。

■治療

頸椎や胸椎、肩甲骨の関節の柔軟性を上げるためのストレッチ、筋肉の張りを取り、神経圧迫や血行不良を改善するためのマッサージや鍼、けん引や電気療法、またよい姿勢を継続するためのおもに腹、背筋を中心とした筋力強化などのリハビリテーションが有効です。とくに痛みやこり、しびれが強い場合、消炎鎮痛剤や筋弛緩剤、ビタミン剤、漢方薬の投与といった薬物療法も行われます。

療養中は仕事や日常生活の環境改善を心がけ、原因となる作業や姿勢をとらないことが理想的です。強い痛みなどの症状が治まった後も、生活改善や運動療法などを継続し、痛みが出ない身体と環境を作ることが肝心です。痛みがあっても、それに固執して安静を取り過ぎないことも大切です。

(みんなの家庭の医学 参照)

旬の食べ物を食べて元気になるう!



今回の旬の食べ物は「ほうれん草」です。

ほうれん草はとても栄養価の高い緑黄色野菜の一種です。貧血の予防にほうれん草はおすすめです。ヘモグロビンの材料になる鉄・葉酸を多く含み、その鉄の吸収を高めるビタミンCも豊富に含みます。また抗酸化作用のあるβカロテンも多く含まれます。βカロテンは動脈硬化の予防や改善が期待できるうえ、さらに体内でビタミンAに変換され、視覚機能の改善にも効果があり、ルテインやアキサンチンも含まれるため、紫外線などのダメージから目を守る働きもあります。またβカロテンはビタミンCと共にメラニン色素の発生抑制にも効果があり、皮膚や粘膜を健康に保ち肌荒れの改善などが期待できます。

ほうれん草はあくが強いので、茹でて調理をすることが多いですが、その時には切らずに根元の部分から茹でていき、葉はしゃぶしゃぶ程度で大丈夫です。切ってから茹でたり、茹で時間が長かったりすると水溶性の栄養が流れ出てしまいます。茹でるときに塩は入れなくても大丈夫です。

ほうれん草はとても寒さに強い野菜で、冬に採れるほうれん草は寒さで凍ってしまわないように甘みが増します。今ではハウス栽培などにより一年中スーパーで見かけるほうれん草ですが、今の時期に採れるものの方が栄養価も高く(ビタミンCの含有量が3倍近く違います)更にお値段もお手頃なので、野菜の高騰が問題になっている今、家計の救世主になる上に風邪や乾燥肌予防にもなるほうれん草、おすすめです。