

さいたま国際マラソンのお知らせ

スポーツセラピー部長
戸田 賢

2018年12月9日(日)にさいたま国際マラソンが開催されました。

当日は風が強かったようですが晴れで、まずまずのコンディションだったようです。ランナーの皆様はコースの終盤にあるアップダウンで力を出し尽くした方が多かったみたいですが、完走された皆様は疲労一杯の中、どこか清々しい顔をされた方を多くお見受けしました。ただ、マッサージブースに立ち寄る前に倒れている方などもいて、いかに過酷なことをしてきたのかを実感させられました。



ボランティアスタッフは総勢40名にて心を込めて271名のランナーに施術させて頂きました。お待たせしたりして至らないところもありましたが、ボランティアスタッフの皆様は顔をキラキラさせて対応してくれました。

今年も12月8日(日)に開催されます。当会は全国から集まるランナーに対して少しでも疲れた身体が楽になるように今年も無料マッサージブースを設けさせて頂きます。完走後は是非お立ち寄りください。

今年も皆様のドラマの1ページとされるようスタッフ一同お待ちしております。



川口で8月9日の「はりきゅうの日」をアピール

令和元年5月18日に川口駅前にある川口リリアにて、川口市主催の介護フェスティバルが開催されました。当日は市内で介護サービスを運営しているあらゆる業者や市内の学校の合唱部などが集まり、市民を対象にサービス内容の説明やデモンストレーション、楽器の演奏や合唱などが披露されました。当会は8月9日の「はりきゅうの日」を市民の皆様知ってもらう取り組みとして、一般市民を対象に無料マッサージ体験会を企画しました。施術者は12人参加し、約127人の市民に施術をすることが出来ました。施術時間としては約15分程度の時間でしたが、その時間の中で市民の方からのちょっとした相談を受けたり、体操のやり方などを指導したり、とても和やか雰囲気では体験会が行われました。マッサージを受けた方の中で初めて受けたとい

う方がいて、「とても気持ち良かった。今度、近所の治療院に行ってみたいのでどなたか紹介してください。」と仰っていた方がいました。ボランティアに参加した我々も、市民のそういった声を聴くと、とても嬉しい気持ちになり、これからも普及啓蒙のためにマッサージボランティアに参加してみようと思いました。



マッサージと軽い運動で元気で長生き-その7

今回はマッサージという治療手段は近代ヨーロッパにおいて発展し、普及していったことを書きました。日本ではこのマッサージがいつ頃から入り、発展していったのか大いに興味を引きます。

1885年(明治18年)のちに陸軍軍医総監となった、橋本綱常(はしもと・つなつね:1845-1909)が大山巖に随行してヨーロッパを視察した際に、マッサージに関する書物を入手して帰国した。それはオーストリアのDr. Albert Reibmayが著したDie Technik der Massageという図解入りの教本であったが、これを橋本綱常が長瀬時衝(ながせ・ときひら:1836-1901)に紹介しました。

広島博愛病院の院長だった長瀬はこれを熱心に研究し、1892年(明治25年)には東京飯田橋に仁寿館を設立しマッサージ治療に取り組み、1894年(明治27年)には同地に仁寿病院を設立、わが国最初の本格的な医療マッサージの実践が開始されたそうです。

ツボのお話し



今年の梅雨時は梅雨らしく良く降りましたね。その影響か、体調を崩された方も多かったかと思います。「まだ何となく調子が悪いな・・・」そんな方も多いかもしれません。

そんな時にご紹介したいのが、今回ご紹介する「外関(がいかん)」です。

外関は自律神経を整えることで体の機能や反応、身体の不調を整えようとする力(自然治癒力)などを高めてくれます。

ツボの位置は、以前「内関」というツボを紹介させていただきましたが、その真裏。手首をそらせたときにできるシワのほぼ真ん中から指2本分ひじ側のところですよ。

外関の刺激は、指で押したり、楊枝でつんつんしたりしても良いのですが、今回はちょっと特別なやり方をお伝えしたいと思います。まず、

①姿勢は座った状態で

②ゆっくり息を吐きながら(※吸っているときは刺激しません)

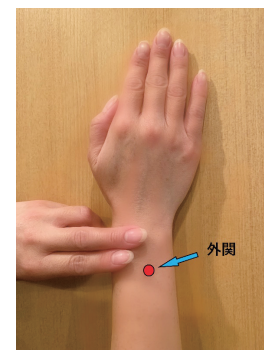
③指で軽くさする

④時間はおよそ1分間(およそ10呼吸)

左右どちらか一方でかまいません。

全身の血行を促すので、身体の柔軟性が増したり、むくみが取れたりなんて効果も期待できます。

ぜひお試しください。



未来を拓くチカラを育む。

医の東西を問わず、豊かな知識と技術、人間力を備えた医療人を育成する——100年に迫る歴史の中で培ってきた呉竹独自の教育力とサポート力で、あなたが自らの手で未来を拓くチカラを育みます。

○呉竹だから身につく即戦力の専門技能

○医療の現場で養う臨床力と実践力

○国家資格の取得を徹底的にサポート

○独自の求人システムで就職をサポート



☆学校説明会☆
令和1年9月1日(日)・9月29日(日)
10月27日(日) 10時~12時
※その他の日程でも個別見学会等を実施しております

- ☐ 鍼灸マッサージ科
- ☐ 鍼灸科
- ☐ 柔道整復科

- 昼間部
- 昼・夜間部
- 昼・夜間部



呉竹医療専門学校

大宮駅西口徒歩5分
埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-185-1 TEL:048-658-0001

公益社団法人 埼玉県鍼灸マッサージ師会

深谷支部会員 治療院

市川整骨院 針灸院 薬店 TEL048-584-4388 住所: 深谷市小前田 2539-3
村山はり灸接骨院 TEL048-573-0818 住所: 深谷市西島 4-4-33
ひしやま長生療院 TEL048-585-3739 住所: 深谷市岡里 1-9
熊谷はりマッサージ TEL048-572-3150 住所: 深谷市栄町 1-45
井口はりマッサージ院 TEL048-573-1836 住所: 深谷市田谷 288-11
鷺島はりマッサージ院 TEL048-573-6070 住所: 深谷市田谷 78-1
山口理療科院 TEL048-574-9424 住所: 深谷市大谷 2033-4
スマイル鍼灸接骨院 TEL048-551-6335 住所: 深谷市上柴町東 5-15-20
あはき道(あん摩、はり灸) TEL048-501-5484 住所: 深谷市東方 4288-1

- ・公立学校共済組合埼玉支部
- ・埼玉県職員互助会
- ・埼玉県市町村職員共済組合

上記職員の方は施術券も利用可能です