

もらったかい？すごい楽になるからやってもらった方がよい！」などの生の声が施術の終わった方から発せられてるのが聞こえてきて、笑顔で家族や隣のスペースの方と話されてるのが見え、多少なりとも笑顔に出来たのなら伺った甲斐があったと感じました。



こうした災害は決して他人事ではなく、日本中どこにいても、いつ自身に降りかかるかわからない時代になりました。明日は我が身。我々業の人間も常にそんな心持ちでいなければならないのかもしれませんが、災害ボランティアは出勤機会が無い方がいいのですが、遣り甲斐はあります。とても考えさせられるボランティア活動でした。被害に遭われた皆様の日も早い平穏な日々の回復を、衷心よりお祈り申し上げます。



マッサージボランティアに参加して

スポーツセラピー部長
戸田 賢

11月24日に「小江戸川越ハーフマラソン」へマッサージボランティアとして参加致しました。毎年参加しているせいか「ここでマッサージを受けるのが楽しみです」や「疲れた身体が楽になりました」との声もありランナーの方達に好評でした。

12月8日は「さいたま国際マラソン」のボランティアに参加致しました。

埼玉県最大のマラソン大会 16,000 人が参加する大会だけあり盛り上がりが凄い。そしてフルマラソンだけあってランナーの方達もマッサージを受ける前にも精魂尽きて倒れている人が多数。いかに過酷なことをしてきているのかを目のあたりにしてきました。アンケートにも多くの感謝の声が届きましたが、再度、マッサージボランティアをするにあたり、重症患者への対応の点検をする必要性を感じさせてくれた大会となりました。この場をもって参加してくれた方達にお礼申し上げます。



小江戸川越マラソン施術ボランティアに参加して

呉竹医療専門学校
鍼灸科・鍼灸マッサージ科 坂本 辰徳

私は現在、呉竹医療専門学校で教員をしています。過去 2 年間は学生ボランティアの引率として本校教員が参加したことはありましたが、今年度は私自身が埼玉県鍼灸マッサージ師会に入会したこともあり施術ボランティアに参加しました。今回は施術ボランティアとしての経験から多くを吸収し、学校教育に生かすことが目的でした。

当日は西川越駅に集合し徒歩で川越水上公園まで行きました。その頃はかなり強い雨が降っていましたが、会場設営が終わる頃には小雨になり、しばらくすると雨もあがり晴れ間もみられるようになりました。たくさんの選手が施術を希望し、300 人程の選手に施術を受けて頂きました。希望した選手全員に施術することが

出来なかったのもっと多くの施術ボランティアが参加できれば良かったのではないかと思います。

今回のマラソンボランティアに参加し感じたことは、もっと若手の先生方の参加があっても良いと思いました。そのために学生ボランティアの参加と同時に学校の卒業生にもアナウンスするのもひとつの方法ではないかと思います。また、今回のようなイベントに施術ボランティアとして参加することにより、業界全体のさらなる普及啓蒙に繋がる何か良い方法があればと改めて感じました。

今回の施術ボランティア参加で感じた課題を今後の学校教育やボランティア活動に生かしていきたいと思っています。

マッサージと軽い運動で元気で長生き-その8

入間支部 岡内 藤雄

今回からはマッサージの効果についてと歴史的なものを交互に書いていきたい。

よく、マッサージの効果についてどう思うか？と聞くと、皆さん血液循環がよくなる、と答われます。それは正しいことです。それではなぜ、血液循環がよくなると健康によいのでしょうか。

血管というと私達は目に見える太い血管を思い浮かべるのではないのでしょうか。しかし、目に見える血管は全ての血管の長さのうち、わずか 1 % にしかすぎません。残りの 99 %、この血管網こそ私達の健康と病気に直接関係してくる毛細血管です。毛細血管は全身に網目のように張り巡らされており、その構造は内皮細胞と壁細胞のわずか二層の薄い壁からできており、顕微鏡でなければ見る事が出来ません。

食べ物から得た栄養素と肺から得た酸素はこの毛細血管から染み出て各細胞へ届けられます。ですから、この毛細血管が健康でなければ栄養素と酸素は細胞へ届けられません。毛細血管が壊れたり詰まったりしては困るのです。一方、細胞が活動してできた老廃物は、リンパ管や細静脈に吸収され運ばれていきます。

このように私達の健康は毛細血管から染み出た栄養素、酸素が各細胞に届けられ、老廃物は運び去られる。この過程が十分に機能されてこそ維持されているのです。

ツボのお話し

学術部長 高野 広行

寒い日が続いていますね。時々ゾクッとするような寒さに、「あれ？風邪かな？」なんて感じることもあるかと思います。そんな時に試していただきたいツボが「大椎(だいつい)」です。

風邪のひきははじめや予防にとっても効果があります。場所は、下を向いたときに首の後ろにポコっと出ている骨(第7頸椎)とその下の骨(第1胸椎)の間にあります。そこを指で痛みが出ない程度の強さで押したり、お灸をしてみてください。肩、背中はもちろん身体全体が温かくなりますよ。朝、ドライヤーで髪を整えるときについでに大椎を中心にドライヤーを当てて温めるなんていうのもおすすめです。よ。ぜひ試してみてください。

